artenova

功夫

A SABEDORIA KUNG FU

The Wisdom of KUNG FU

Michael Minick

ÍNDICE

PRIMEIRA PARTE

I. O que é Kung Fu? 9
II. A História do Kung Fu 20
III. Costumes e Treinamentos Kung Fu 37
IV. Técnicas Populares de Kung Fu 47
V. Práticas Saudáveis de Kung Fu e Medicina Chinesa 71
VI. As Armas Kung Fu 79

SEGUNDA PARTE

A Sabedoria dos Mestres 85
Misticismo 90
O Homem Superior 104
Ensinamentos Morais 114
Governo 131
Combate 136
A Natureza Humana 143
Conselhos Práticos 157

視聽自民圖

PRIMEIRA PARTE

I

O QUE É KUNG FU?

O verdadeiro kung fu, não a idéia que normalmente fazemos, é uma coisa especial, e assim sendo não é definida nem rotulada. O kung fu real é um estado de espírito, um pensamento, uma cultura popular, um modo de viver. Transformar seu conteúdo em palavras, é o mesmo que descrever a lua para um cego.

Se quiséssemos reduzir o kung fu ao seu menor denominador comum, ele se pareceria com o que o povo pensa que é — um método de defesa pessoal. E, muito embora o combate pessoal seja uma parte significante da técnica, o kung fu se expandiu destes estreitos limites há milhares de anos. Tradicionalmente, os homens e mulheres kung fu (enquanto a China tem uma longa tradição quanto a sexo, o kung fu não; grandes mestres e guerreiros eram freqüentemente mulheres) deveriam estudar a sabedoria e perícia de uma grande variedade de profissões que incluíam a alquimia, cultura literária, armamento, filosofia aplicada (i.e. Taoísmo e Budismo) e medicina chinesa. Os alunos que conseguiam "se formar"

em todos estes diversos campos eram chamados de SIFU ou mestre. Muitos mestres eram freqüentemente padres, monges, freiras, ou eremitas, bastando somente que tivessem tempo livre para se dedicar a todos estes requisitos. Conseqüentemente, os mestres eram sempre muito raros, particularmente hoje em dia. Muito mais comum eram os praticantes de kung fu que alcançavam alguma perícia em uma ou mais das áreas acima. Facilmente verifica-se que a cultura ocidental não possui nada que pelo menos remotamente se assemelhe ao kung fu. Para explicar melhor esta enigmática arte — e qualquer forma de defesa pessoal praticada por ordens religiosas é muito misteriosa — é necessário lançar mão de um instrumento de comparação.

O que mais se aproxima do kung fu é outra disciplina oriental — a ioga. As semelhanças são tantas que, se o aspecto marcial do kung fu fosse negligenciado, a arte poderia ser chamada ioga chinesa. Ambos os sistemas possuem uma forma de ginásticas medicinais cujo objetivo não é exatamente desenvolver músculos possantes, mas fortalecer os órgãos internos. Remédios feitos de erva representam uma parte importante do treinamento do praticante de ioga ou de kung fu. Exercícios de respiração profunda e de meditação são outra parte vital em ambas as abordagens, e muitas técnicas são idênticas. Além disso, muitas escolas de kung fu e ioga praticam unicamente estas técnicas para não se confundirem com outras disciplinas. A ioga, como o kung fu, não é uma religião; embora conduza seus alunos a se aprofundarem em ideologias espirituais e literatura. Como ambos os métodos são interligados ao Budismo, os mesmos textos são freqüentemente usados.

Ambos os métodos reconhecem a importância do controle dietético e possuem programas similares. O mais elevado objetivo de cada sistema é o mesmo — encon-

trar uma misteriosa energia interior (chamada de **prana** na ioga e **chi** no kung fu). Os mestres das duas escolas são capazes de, utilizando esta energia, realizar feitos inacreditáveis. Deitar em uma cama de facas, ser enterrado vivo durante dias, são simples tarefas para aqueles já treinados em libertar seus poderes interiores.

Os mosteiros, campos tradicionais de treinamento dos iogues, são também amplamente utilizados no kung fu. E, uma das mais importantes figuras do kung fu, Ta Mo, era ele próprio um iogue. Um patriarca indiano, mais conhecido por ter trazido o Zen Budismo para a China, também introduziu uma série de exercícios para a boa saúde que mais tarde evoluiu para uma das mais importantes ramificações do kung fu. Em última análise, a ioga e o kung fu são semelhantes porque os sistemas representam métodos de obter completo controle do funcionamento do corpo e da mente.

Exercícios, meditação, mosteiros, defesa pessoal são todos instrumentos que os mestres relegam a segundo plano quando a verdadeira sabedoria é alcançada. Por isso se diz que um verdadeiro mestre não mais necessita praticar os exercícios de defesa pessoal, mas simplesmente sentar e executar os exercícios mentalmente para alcançar os mesmos resultados. Ao aluno avançado o kung fu ou a ioga representa um modo de **pensar** que permite transcender aos problemas comuns com que o mundo normalmente se preocupa, com o medo e frustrações, para viver uma vida em estado de paz e harmonia.

Talvez nada reproduza melhor o verdadeiro espírito do kung fu do que suas próprias palavras. Interpretada em português kung fu seria uma disciplina que requer considerável tempo e trabalho para se tornar mestre. Conseqüentemente, qualquer um que tenha passado anos aprendendo ou se formando em determinada técnica é tido

como um "entendido em kung fu". Desde que todos os ideogramas chineses possuem um significado diverso, kung fu é por vezes interpretado como: uma tarefa, um trabalho a ser desenvolvido, uma acumulação de tempo e trabalho, um nome genérico para exercício, ou qualquer atividade ou aprendizado de cultura de qualquer natureza. O limite das implicações da palavra é posteriormente ampliado pelo nome de Confúcio, o venerado filósofo, que em chinês é Kung Fu Tzu. Outro significado que revela uma faceta da arte é o "ateie fogo e espere". Utilizado na alquimia, pelos primeiros praticantes de kung fu, delimita o tempo correto que um alquimista deve manter o fogo aceso para produzir uma droga ou uma panacéia.

Ironicamente, o que os ocidentais entendem por kung fu, não é chamado de kung fu pelos chineses. No Oriente a palavra apropriada é wu su, que significa artes nacionais ou marciais. (Por conveniência kung fu será o termo utilizado neste livro.) A palavra apropriada, sem dúvida, se refere ao radical de onde se origina kung fu — defesa pessoal. Esta seria a tradução correta porque o kung fu como era originalmente formulado, englobava somente quatro áreas: luta, armas, pugilismo e nutrição. Levou milhares de anos até que outras disciplinas fossem acrescentadas à lista de requisitos. Então, muitos mestres, reconhecendo a inadequação do nome tradicional, chamaram sua arte de kung fu/wu su significando uma acumulação de cultura e perícia física que podem ser usadas como métodos de defesa pessoal.

Como o wu su tornou-se conhecido como kung fu no Ocidente é uma outra história. Desde que levava um tempo enorme para tornar-se mestre em wu su, tornou-se lugar comum em certas províncias chinesas referir-se a tal perito como um qualificado em kung fu. Por razões semelhantes, o povo chinês que vivia nos países ociden-

tais começaram a chamar a **arte** kung fu antes do indivíduo. Em tempo, ambos, a arte e o homem, tornaram-se um só ante os olhos do povo. Ironicamente, o que começou como uma expressão coloquial tomou a significação do termo original.

O HERÓI KUNG FU

Talvez o conteúdo e o âmago da arte estejam mais bem explanados nas façanhas e proezas do herói kung fu. Parecendo possuir habilidades sobre-humanas, ele era o protetor tradicional dos fracos e oprimidos na cultura chinesa. Estilo Robin-Hood, ele tomava dos ricos para dar aos pobres. Grosseiramente um misto de cavaleiro de armadura, um bandoleiro do Oeste, e um filósofo taoísta, ele captou a atenção dos chineses do mundo inteiro. Convocado a prestar juramento, prometendo ajuda aos desesperados e castigo aos malfeitores, ele tem sido imitado pela juventude chinesa há séculos. Mesmo hoje em dia, um número incontável de pessoas adere ao kung fu na esperança de se instruir nos intricados caminhos desta arte. Estes que procuram o kung fu são ainda convocados a prestar um juramento de lealdade, prometendo utilizar as técnicas a eles ensinadas somente em causa nobre e propósitos honrosos.

É lógico que boas intenções e uma promessa são de pouca valia, quando se trata de auxiliar alguém em dificuldades — estes, precisariam de alguém com mais experiência. Então, qualquer mestre verdadeiro, que fosse de confiança do seu professor, seria capaz, simultaneamente, de livrar-se de dois, três, quatro ou mais assaltantes. E esperava-se que ele executasse a tarefa, com uma das mais utilizadas e difíceis armas chinesas, com suas próprias mãos nuas. Bem versado em táticas militares ele era par-

ticularmente inclinado a conduzir seus inimigos a armadilhas mortais. Para alcançar este objetivo, muitos mestres desenvolveram um processo de cegar seus antagonistas, ou de colocá-los inconscientes com pós ou fumaças, tornando os praticantes de kung fu os primeiros a utilizar a química para o combate ou guerra. Além de se tornarem mestres com as armas, eles também as criavam. Engenhosos dispositivos mecânicos, as primeiras armadilhas, e armas escondidas eram parte do arsenal do herói kung fu contra os malfeitores. Provavelmente a mais poderosa arma de que o kung fu dispõe seja seu **chi,** ou energia interior. Através dos anos, de prática e meditação, um mestre pode realizar feitos inacreditáveis de força e resistência. Casos documentados de pessoas comuns que foram vistas levantando automóveis e pianos para salvar a vida de um ser amado, entre outros, são bastante conhecidos no mundo ocidental. Um mestre kung fu, após anos de treinamento contínuo, pode executar estas mesmas façanhas ou outras mais espantosas ainda, bastando desejar. Contra este tipo de habilidades poucos bandidos têm chance.

Certamente, a habilidade de destruir alguém não é suficiente para fazer de um homem um herói — ele tem que ser capaz de recuperá-lo de novo. E desde que os combates-treinamento ou mesmo os reais causavam um número grande de ferimentos, foi necessário aprender a tradicional medicina chinesa. A princípio, enfatizavam os óleos e banhos que endureciam e acostumavam o corpo, assim como o aprendizado básico de como tratar de ossos quebrados e cuidar de fraturas expostas. O tempo ampliou, então, aquele conceito que muitos tinham de que como um lutador o praticante de kung fu era somente tão forte quanto a sua saúde. Como resultado qualquer aproximação da medicina era muito bem-vinda. A medicina preventiva ganhou lugar de destaque, principalmente os exer-

cícios destinados a manter os órgãos internos funcionando regularmente. Pontos de acupuntura, antes considerados uma arma, devido à sua capacidade de aleijar, foram encarados com a função de manter o corpo forte e de curar doenças. Preparados de ervas medicinais, ingeridos para fortificar pontos fracos, tornaram-se hábitos diários na dieta do kung fu. Depois das aulas, os mestres ofereciam a seus alunos bebidas quentes feitas de erva para diluir qualquer distúrbio interno, causado pelos treinos rigorosos a que se submetiam e suportavam. Todas estas preparações conjuntas resultavam em um rigoroso programa de saúde que era o melhor em toda China e possivelmente no resto do mundo. Naturalmente tal método fez do herói kung fu um convidado sempre bem recebido e respeitado por onde quer que ele viajasse, propagando a lenda e o apreço de sua arte por toda sua pátria.

Porém, um herói kung fu não era considerado completo se não fosse um homem de letras e refinado. Grande parte do seu treinamento rigoroso consistia de cultura literária. Ele devia ser versado nos pensamentos e provérbios dos grandes poetas, filósofos e pensadores chineses. Isso não era nada fácil, considerando o vasto número de livros e filosofias existentes na antiga China. Mais do que isso; utilizando estes conhecimentos ele deveria ser capaz de escrever poemas de múltiplos significados, compor trocadilhos, e falar em rimas, quando solicitado. Como as guitarras eram companheiras dos heróis kung fu, assim como as armas, um pouco de conhecimento musical era igualmente importante. Um homem que não possuísse pelo menos uma habilidade musical, por mais superficial que fosse, era considerado um homem sem entendimento com a própria alma. Outro talento muito importante, a caligrafia, elevada ao nível de arte na China, era considerada um espelho do verdadeiro homem. E o manuscrito de um herói kung fu tinha que ser

aprovado pelo primeiro analista de caligrafia do mundo para demonstrar que era o homem culto que aparentava.

Finalmente, a despeito de seu treinamento guerreiro, o praticante de kung fu deveria ser um homem de paz. Geralmente um budista ou taoísta, ele só utilizava a violência como último recurso. Como o homem espiritualmente iluminado que era, tinha como principal objetivo alcançar uma natureza tranqüila interior pelo completo controle da mente e do corpo. Logo, a sabedoria e a bondade eram superiores às preocupações do mundo. Para este tipo de pessoa, a riqueza e a fama eram prazeres supérfluos, cujo impacto eram tão simplesmente dissipados e desprovidos de conteúdo como uma onda quebrando na areia. O herói kung fu empenhava-se em conhecer o real significado das coisas e se aprofundava nelas para obter respostas. Esta maneira um pouco budista era altamente apreciada pelos seus contemporâneos, e talvez isso representasse mais do que os outros conhecimentos que o elevava tão acima do homem comum.

Como conseqüência, a fascinação chinesa pelo herói kung fu foi uma obsessão nacional até que o comunismo tomou conta em 1950, quando ele foi substituído pelo herói proletário do novo regime. Esta fascinação é ainda latente em Taiwan e Hong Kong onde os livros e revistas sobre o kung fu são publicados em enorme quantidade. Infelizmente a semente da violência nestas histórias germinou e cresceu demais hoje em dia, distorcendo os princípios que fizeram o herói kung fu a figura venerada que era em um passado não tão distante. E então, foi a própria violência que criou o herói kung fu, e a história da China está repleta de épocas de violência alternadas com períodos de relativa estabilidade.

Até recentemente a China era uma sociedade feudal, semelhante à Europa medieval. Era um povo freqüentemente governado por "warlords" (senhores de guerra —

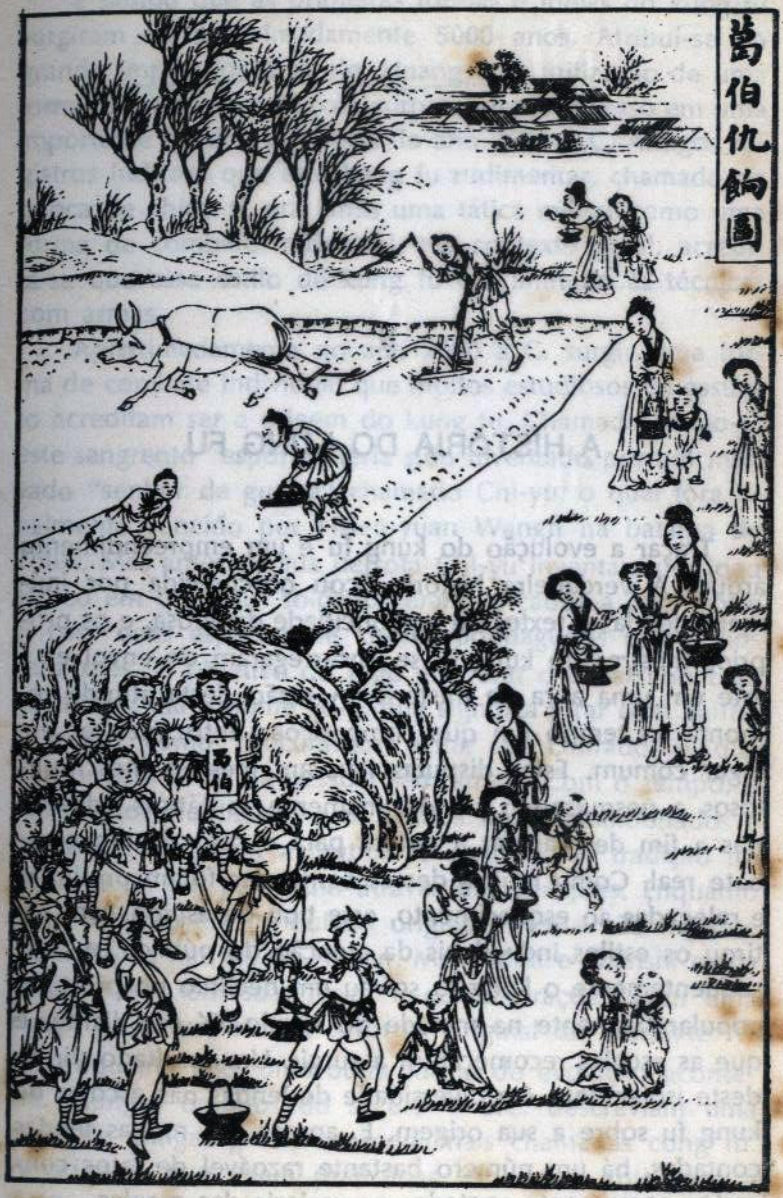
expressão de origem chinesa), similares aos barões europeus que contratavam cavaleiros armados para defender seus lavradores e suas propriedades. A única diferença era que na China, os peritos kung fu substituíam os cavaleiros armados. Entretanto, este ambiente selvagem, e isto foi previsto, deu nascedouro a outro tipo de kung fu — o criminoso. Enquanto a maioria se aprimorava naquelas artes antigas por puras razões humanitárias e decentes, outros o faziam para corromper e alcançar seus propósitos criminosos.

Em outras eras estes bandidos se aproveitaram dos tempos sem lei para roubar e pilhar à vontade. Peritos renegados formaram escolas de crime. Lá, treinavam um grande número de foras-da-lei nas técnicas marciais e transformavam-nos em bem disciplinadas "gangs". Muitos dos "warlords" daquele tempo não eram mais que criminosos, aterrorizando os camponeses até que se vissem forçados a viver pouco melhores que os escravos. As "gangs" controlavam grandes territórios e virtualmente importantes cidades. Outras ainda tomaram templos budistas ou taoístas — ou matando os monges ou transformando-os em seus servos — enquanto usurpavam os templos para servir de quartéis e campos de treinamento. Este uso sacrílego dos templos foi alcançado com uma constante vigília na defesa, já que muitos destes templos eram seguros e facilmente defensáveis dos ataques de outras "gangs" ou tropas governamentais ocasionais.

Mesmo no século XX, há casos em que escolas de kung fu atacam mais do que pequenas "gangs" de rua, em contínua luta com outras escolas e sistemas. Hong Kong, até recentemente, vinha sendo atormentada com este tipo de conflito, onde mestres declaravam desafios a qualquer escola para disputar estilos. Anúncios escolares eram despedaçados nas ruas (grave insulto), e algumas "gangs", após uma das ferozes batalhas, tomavam posse das

escolas rivais. Felizmente, isso teve um fim, quando as escolas puras e corretas perceberam que o sentido real da arte estava sendo distorcido.

Hoje, o kung fu é relembrado com alegria. Um novo espírito de cooperação é evidente, e os antigos valores estão florescendo de novo. As mesmas escolas que outrora se enfrentavam, em Hong Kong, estão agora unidas e formaram uma associação que deverá aparar arestas e promover a arte. Mesmo na China Comunista o kung fu provocou uma lembrança. O governo foi levado a destinar uma verba especial e a assumir responsabilidades para despertar o interesse pela arte, embora com uma tendência a revolucionar. Sob esta égide, métodos ocultos foram estudados e preservados. E para demonstrar os benefícios públicos advindos deste esforço as gráficas comunistas jorravam coleções de livros sobre os vários aspectos da arte. Onde quer que prevalecesse o silêncio os mestres dividiam o próprio conhecimento com os outros. E em última análise, é o conhecimento o principal objetivo do kung fu.


萬伯仇餉圖

II

A HISTÓRIA DO KUNG FU

Traçar a evolução do kung fu é um empreendimento árduo. A verdadeira história ficou obscurecida por inúmeras lendas e textos de autenticidade duvidosa, e os próprios mestres do kung fu se encarregaram de envolver a arte em uma aura de mistério. A razão desta atitude remonta ao tempo em que competições entre mestres era lugar comum. Estas disputas levavam mestres inescrupulosos a pesquisarem clandestinamente as táticas adversárias a fim de planejar a defesa para o caso de um combate real. Como muitas dessas contendas foram proibidas e relegadas ao esquecimento, este tipo de espionagem retirou os estilos individuais da atenção do público, e conseqüentemente o kung fu sofreu um declínio no prestígio popular. Somente na metade do século XX em diante, é que as escolas recomeçaram a surgir. Um resultado direto deste isolamento é a diversidade de lendas nas escolas de kung fu sobre a sua origem. E, apesar das muitas lendas contadas, há um número bastante razoável de fatos concretos comumente contados na maioria das escolas.

É sabido que as primeiras formas e idéias do kung fu surgiram há aproximadamente 5000 anos. Atribui-se ao grande Imperador Amarelo, Huang Ti, a utilização de uma forma primária da arte com surpreendente sucesso em uma importante batalha por volta do ano 2674 a.C. Antigos registros indicam que este kung fu rudimentar, chamado na época de chiou ti, era tanto uma tática militar como uma forma de combate individual. No contexto geral, acredita-se que esse estilo de kung fu era limitado às técnicas com armas.

Aproximadamente no ano 2600 a.C. surgia uma forma de combate individual que muitos estudiosos do assunto acreditam ser a origem do kung fu. Chamado de go-ti, este sangrento "esporte" teria sido inventado por um malvado "senhor de guerra" chamado Chi-yu, o qual fora finalmente vencido por Hsien-yuan Wangti na batalha de Tuluk. Mas antes de sua derrota Chi-yu inventara um jogo sádico em que seus soldados eram forçados a lutar entre si com duas espécies de chifres pontiagudos presos aos capacetes. O objetivo do jogo era furar o adversário com os chifres, daí o nome go-ti, que significa furar com chifre. O modo como procuravam evitar ser chifrados é que deu origem à defesa pessoal sem armas. Com o tempo, o esporte foi modificado e os chifres foram abandonados e os civis começaram a praticar o go-ti e por tradição foi passado de pai para filho através das gerações. Enquanto o go-ti como era formulado originariamente não mais se pratique, os nativos de Honan, Manchúria e Shanshi ainda se entretêm, em suas festas e comemorações, com uma dança go-ti que simula a forma original do combate.

Enquanto isso, uma outra forma de evolução acontecia. Monges eruditos do século V d.C. descreviam uma série de antigas ginásticas medicinais chamadas cong fu. Acredita-se que eram praticadas em anos anteriores a 2600 a.C., estes exercícios combinavam específicos mo-

vimentos e posturas físicas com a respiração para manter o corpo sadio, a mente sã e o espírito tranqüilo. A existência destes exercícios foi, mais tarde, corroborada por certas lendas da história da medicina chinesa. Durante essa mesma época, Huang Ti, o Imperador Amarelo, nacionalizou a arte da medicina ao indicar agentes médicos e enviá-los a todo o império para receitar tratamentos apropriados a doenças relativamente comuns incluindo ginástica médica para manter a saúde. Não resta dúvida que estes exercícios marcaram o início do que os monges eruditos do século V d.C. chamaram de cong fu por razões médicas.

Enquanto isso, a parte marcial do kung fu continuou a se desenvolver e a ganhar considerável importância a cada dia. Durante os turbulentos séculos VII e VIII a.C. foi escrito no livro **Book of Songs** (Shih Ching) que: "Sem as técnicas de luta, um homem é relegado ao posto mais baixo no exército". Isto era particularmente significante para o homem comum que devia servir ao exército por dois anos entre as idades de vinte e três e cinqüenta e seis anos. Mas foi no século VI a.C. que aconteceu a modificação total na formulação do kung fu, elevando-o do simples plano da defesa pessoal.

O primeiro acontecimento de realce, no começo do século VI, foi o pronunciamento de Confúcio sobre a necessidade de cultivar as artes marciais. Mais conhecido como o sábio cuja filosofia moldou a cultura chinesa durante milhares de anos, Confúcio estava, sem dúvida, familiarizado com as primeiras formas de kung fu. Muitas autoridades acreditavam que seus alunos eram também treinados com técnicas secretas de combate desarmado. Em seus escritos ele diz: "Como existem as artes literárias, deveria haver as artes militares". Então, ele incluía a prática do arco e flecha e de como conduzir um "chariot" (espécie de pequena charrete) entre as seis artes que en-

sinava a seus discípulos. As outras quatro — caligrafia, matemática, música e dignidade — refletiam as muitas habilidades que um herói kung fu, de uma era posterior, deveria possuir.

Ainda mais significantes eram os ensinamentos do grande sábio Lao Tzu. Contemporâneo de Confúcio, Lao Tzu escreveu **Tao-te Ching (The Power and the Way — O Poder e o Caminho)** que descreve a sabedoria do Taoísmo em belas e românticas passagens. Essencialmente um sistema filosófico não religioso, o Taoísmo é um modo de alcançar estados, cada vez mais altos de conscientização, assim como a ioga e outras disciplinas similares. A sabedoria de Lao Tzu foi rapidamente aproveitada no desenvolvimento de escolas de kung fu, e desse ponto em diante as duas disciplinas caminharam paralelamente e por vezes completamente misturadas. As duas escolas desenvolveram sistemas que englobavam controle de respiração, exercícios físicos, práticas médicas, alquimia, técnicas de meditação e cultura literária. Os monges tornaram-se peritos kung fu em todas as formas de combate, embora fossem particularmente reconhecidos pela perícia no uso de espadas e outras armas. Em contrapartida, os praticantes de kung fu assimilaram com seriedade os métodos taoístas e viviam segundo a filosofia taoísta. Ainda que não se tenha absoluta certeza, presume-se que esta época assistiu a formulação do código kung fu que enaltecia a proteção e auxílio aos oprimidos e punição aos malfeitores.

Durante a Dinastia Han o kung fu e sua companheira go-ti tornaram-se cada vez mais populares e pela primeira vez realmente fascinaram o público. Atribui-se esta grande popularidade ao reinado do Imperador Han Wu Ti (157-87 a.C.) que era ele próprio um entusiasta e propagador deste esporte. Este novo e divulgado interesse

ficou registrado nos anais históricos da dinastia. O **Livro de Han,** escrito quase duzentos anos após o reinado de Han Wu Ti, louva a nova importância da arte. Pan Ku, o autor, escreve quatro capítulos sobre a estratégia do kung fu: configuração, princípios positivo e negativo na natureza, maquiavelismo e perícia. O capítulo sobre a perícia tem 199 páginas e detalha bastante o combate corpo-a-corpo, defesa, exercícios utilizando braços e pernas, o uso de uma variedade de armas, e maneiras de conduzir o inimigo para uma armadilha.

A medicina chinesa alimentara o próximo avanço significante da arte. Registros antigos descrevem um brilhante médico chamado Hua T'o (190-265 d.C.) que idealizou uma seqüência de movimentos destinados a aliviar tensões musculares e emocionais, enquanto fortalecia o corpo. Ao mesmo tempo em que a ginástica medicinal havia sido popular durante anos seguidos, os exercícios de Hua T'o eram de considerável importância na medida em que baseavam-se nos movimentos dos animais — um padrão que seria adotado, por uma forma mais avançada de kung fu, milhares de anos mais tarde! A Hua, certamente mais adiantado que seu tempo, atribui-se a descoberta da anestesia, que ele conseguia misturando várias ervas com vinho. Uma de suas lições, que aparece em crônicas de **Hou Han-Shu,** convincentemente amplia sua perspectiva e parece ter sido escrito por um mestre kung fu de um tempo bem posterior. "O corpo precisa de exercício", explica ele, "mas não ao ponto da exaustão, pois o exercício provoca a eliminação do ar viciado do sistema, estimula a circulação do sangue e previne doenças. A soleira da porta quando utilizada nunca apodrece, o mesmo acontece com o corpo. Eu tenho um sistema de exercícios chamado 'As Travessuras dos Cinco Animais'. Consiste de uma imitação dos movimentos do tigre, veado, urso, macaco e do pássaro. Esse sistema evita doenças, dá forças às pernas

(essencial no kung fu) e aumenta a saúde. Consiste em pular, contorcer, oscilar, rastejar, rodar e contrair".

O kung fu continuou a florescer e durante a era de Hou Han (25-220 d.C.) o primeiro estilo moderno criou forma. Criado por Kwok Yee, e conhecido como o estilo da "Mão Comprida", este método destinava-se a subjugar o oponente de uma distância maior do que a do combate corpo-a-corpo. Esse estilo foi muito importante já que a maioria das técnicas naquele tempo era somente sobre o combate corpo-a-corpo. A "Mão Comprida" rapidamente tornou-se o método predominante de defesa e logo teve um refinamento considerável. Os mestres tornaram-se tão peritos, nesse estilo, que o Imperador Niwanti (535-551 d.C.) escreveu no seu livro **Literatura Clássica,** que a técnica da "Mão Comprida" capacitava ao praticante defender-se, de oponentes fortemente armados, com suas mãos nuas!

A seguinte grande influência na arte aconteceu em torno de 520 d.C. com a chegada da Índia do monge budista Ta Mo. Ta Mo era o vigésimo oitavo patriarca depois de Gautama, o buda original. O motivo que o levou à China é discutido. Alguns dizem que ele fora capturado durante uma expedição militar, outros insistem em que ele desejava trazer o Budismo para a China. Qualquer que tenha sido a razão, ele foi apresentado ao imperador e permitido a recolher-se ao Templo Shaolin. A lenda nos conta que sua principal atividade, durante os primeiros nove anos na China, era olhar para um muro e meditar até que ficasse tão inteirado do ambiente em que estava que podia perceber os movimentos de um inseto atrás dele. As conseqüentes contribuições de Ta Mo foram igualmente extraordinárias. Embora ele traduzisse muitos textos budistas, ele era particularmente lembrado pela sua interpretação chinesa do Budismo conhecida como Ch'an ou Zen Budismo. Este método rapidamente ganhou po-

pularidade, eclipsando momentaneamente outras escolas de meditação espiritual. Como resultado Ta Mo tornou-se o primeiro patriarca chinês e é reverenciado em toda a China com o título de Bodhidharma.

O verdadeiro Budismo, como o Taoísmo, não é uma religião mas uma disciplina mental e um método de raciocínio análogo à ioga. O impacto do Budismo ou kung fu foi tão forte quanto o Taoísmo há milhares de anos antes. O conceito místico de "mente vazia", o koan (um enigma irrefutável que significa ter um sopro de cognição intuitiva sem ser prevenido), e outras formas de estilo Zen eram rapidamente incorporadas à arte. Como o Budismo é firmemente calcado na paz e na não violência, veio posteriormente reforçar o código kung fu.

No nível físico, um dos mais vitais aspectos do legado de Ta Mo são seus exercícios e técnicas respiratórias. Ta Mo era pretensamente o filho do rei indiano Sugandha e como tal era um membro da casta guerreira. Conseqüentemente as autoridades concordaram com que ele recebesse algum treinamento nas artes marciais durante toda a sua juventude. Segundo a lenda, quando Ta Mo chegou ao Templo Shaolin ele encontrou os monges em tal estado de fraqueza física que eram incapazes de se manter acordados durante as longas horas de meditação a que eram solicitados. Então, ele introduziu uma sessão de dezoito exercícios no regime para estimular os corpos e as mentes deles, do mesmo modo que a **hatha yoga** faz. Conhecidos ou como "Os Dezoito Movimentos das Mãos de Arhan" ou "Os 18 Boxes dos Monges", estes exercícios foram basicamente meditativos e terapêuticos. Os entendidos acreditam que estes foram os precursores do kung fu no Templo Shaolin, de onde originaram-se muitas das formas atuais da arte. Estes exercícios provaram ser tão populares, entre seus seguidores, que outros historiadores insistem em que Ta Mo é também responsável por vários

outros cursos e exercícios adicionais. Conhecido como "Curso de Permuta de Forças" e o "Curso de Higiene Mental" estes exercícios como "Os Dezoito Boxes dos Monges" serviram para fortalecer a função vital de órgãos internos e evitar doenças.

Porém, foi após a morte de Ta Mo em 557 d.C., que o kung fu Shaolin começou a tomar forma de luta. Durante o início da Dinastia Tang (séculos VII e VII d.C.) os monges do Templo Shaolin foram convocados a ajudar no combate a uma invasão. Eles se desincumbiram tão bem dessa missão e com tão espantosa facilidade que instantaneamente ficaram famosos em toda a China por sua habilidade. Então, na Dinastia Hou Tang (705-907 d.C.) um monge chamado Sze Hungpey inventou a "Mão Enganadora", técnica que trouxe mais destreza à arte. Esta forma de prestidigitação visual elevou, mais tarde, as técnicas Shaolin, fazendo-as possivelmente as mais espetaculares da época.

Com a chegada da Dinastia Sung (690-1127) a importância do Templo Shaolin inexplicavelmente começou a decair. O fundador e Imperador da Dinastia, Sung Tai Jo, era ele próprio um mestre de kung fu. Como a ele é atribuída a origem do altamente respeitado estilo "Punho Longo" (praticado ainda hoje, e amplamente reconhecido como uma das maiores ramificações da arte), é possível que ele tenha contribuído para o declínio do Shaolin.

Mais tarde, na Dinastia Sung, um famoso general chamado Yao Fei (1103-1142) fez diversos melhoramentos na arte baseado em técnicas com armas. Yao Fei, um perito em luta com lança, utilizou este conhecimento como modelo para sua própria forma de combate corpo-a-corpo. Posteriormente chamado de "Shan Shou de Yao" por seus discípulos, hoje é conhecido como sistema da garra da águia. Além de seu valor como uma escola de real importância, estes são os primeiros registros de técnicas

com armas utilizado para o combate desarmado. Ao utilizar estas técnicas, sem armas, os discípulos descobriram ainda uma outra ramificação atualmente chamada de "Yee Chuen", que se traduz como "Punho Intelectual".

A nova evolução que veio a seguir evidenciou e aumentou a tendência a se diferençar do estilo Shaolin e, segundo algumas fontes, quase causou a extinção total daquela outrora dominante arte. A tradição nos conta que durante os anos de 1417-1459 um monge taoísta de nome Chang San-fung descobriu uma nova forma de kung fu conhecido como o "punho leve" ou "estilo interno". Diferente de todas as formas de kung fu anteriores, esse estilo era executado com movimentos lentos e com pouco esforço físico aparente. Até este ponto não houvera uma divisão desse tipo no kung fu. Todas as formas da arte eram vigorosas, com exercícios fatigantes que dependiam da força bruta para alcançar os objetivos. Daí em diante todas as formas de kung fu eram naturalmente rotuladas de punho leve ou estilo interno; punho forte ou estilo externo, como as formas físicas tornaram-se conhecidas. Era isso precisamente que Chang tinha em mente, quando percebeu que todos os intensos esforços físicos, que sempre estiveram associados ao kung fu, eram contrários ao espírito do Taoísmo ou Budismo e em particular conflitavam com os exercícios para a saúde que sempre estiveram associados à arte. Conseqüentemente, ele desenvolveu um estilo composto de graciosos movimentos de "ballet" que dificilmente lembravam a arte marcial. Embora a inovação de Chang e sua escola de estilo interno literalmente espantaram o mundo kung fu, deram origem a um grande número de estilos (comparáveis às centenas de estilos externos) dos quais tai chi chuan é o mais conhecido. As técnicas de punho leve obtiveram grande influência e muitos seguidores, e o sucesso inicial dos ensinamentos de Chang quase levaram a escola Shaolin às margens da extinção.

Porém, a escola Shaolin não era simplesmente uma empolgação passageira, e um século mais tarde fazia uma dramática retomada de domínio que alterou para sempre o kung fu. Entre os anos de 1522 e 1566 d.C., um jovem de nome Yen tornou-se um sacerdote do Templo Shaolin com o nome de Chueh Yuan. Um perito com as espadas assim como no combate corpo-a-corpo, ele reviu os trabalhos de todos os seus antecessores Shaolin e unificou-os em setenta e dois estilos fatais. Mas Chueh Yuan não ficaria satisfeito até que a arte Shaolin voltasse completamente à sua época gloriosa. Por esta causa, ele viajou por todo o continente à procura de famosos peritos kung fu para conhecer seus segredos e aprimorar ainda mais a arte. Um dia, em suas andanças, ele deparou com um mendigo que estava sendo castigado por um sádico fanfarrão. A atitude do mendigo resumia-se em "oferecer a outra face" mas o bruto queria ver o sangue correr. Antes que qualquer pessoa interviesse, o bruto desferiu um feroz pontapé no mendigo. Entretanto, o velho apenas tocou os pés dele com dois dedos da mão direita e o fanfarrão caiu desacordado.

Impressionado, Chueh Yuan imediatamente aproveitou para pesquisar. O mendigo, cujo nome era Li Chieng, modestamente explicou que não possuía grandes conhecimentos das artes marciais, mas se oferecia para apresentá-lo a Pai Yu-feng, o sábio mestre de Shansi, Honan e Hopeh, províncias que compreendiam grande parte da China.

Na época, Pai estava com cinqüenta anos e no alto de suas forças. Com reputação de bondoso e espiritualista, Pai recebeu Chueh calorosamente e ouviu de coração aberto seus planos para o crescimento do kung fu. Ele ficou impressionado com a experiência do jovem e seu desejo ardente de elevar a arte e concordou em acompanhar Chueh ao Templo Shaolin. Lá eles aprimoraram e dilataram os setenta e dois movimentos de Chueh para cento

e setenta, que eram subdivididos em cinco formas ou estilos derivados de animais. Cada um era composto de um conjunto de ações que imitavam os movimentos do dragão, tigre, leopardo, cobra e do grou. Cada forma representava o cultivo de uma das cinco "essências" que Pai acreditava que todos os homens possuíam. O estilo do dragão é destinado a orientar o espírito. O estilo do tigre acostumava os ossos a resistir a pesados golpes. O estilo do leopardo desenvolve a força. O estilo do grou exercita os tendões. O estilo da cobra desenvolve o **chi.** O programa de Pai ocasionou forte impacto na arte por duas razões. Primeiro, combinava os melhores aspectos do punho leve com os do punho pesado. Segundo, suas inspirações em animais tornaram-se básicas em muitas escolas que existem na China de hoje. Contudo, a despeito da rápida evolução, a arte Shaolin seria quase totalmente destruída um século mais tarde. Este não foi porém um simples declínio, mas a conseqüência de uma invasão por uma poderosa tribo fronteiriça, os Manchus. Por volta de 1644 a conquista era completa, a dinastia Ming expurgada e a dinastia Ch'ing, instalada.

Resultou em quase três anos de rebelião na qual os simpatizantes de Ming fomentaram secretamente um atentado para expulsar a opressão e o "domínio estrangeiro". Durante os primeiros anos de esforços o Templo Shaolin tornou-se um foco virtual de revolução. Era um local ideal para reuniões secretas e treinamento militar. O fato de utilizarem um convento como refúgio deveu-se ao especial tratamento concedido aos monges e freiras pela sociedade chinesa. Enquanto um cidadão comum era subordinado às leis do país, um monge não era. Curiosamente, isso acontecia porque os monges não eram considerados membros da sociedade chinesa. Um adorador de Deus não pertencia ao mundo material. Tal pessoa era chamada de **sh'u-shia** e seu nome era freqüentemente suprimido dos registros familiares porque era considerado grande

desgraça deixar a sociedade. Então aqueles que se mantiveram podiam infiltrar-se na vida do convento como se dele fizesse parte e treinar e serem treinados livremente nas artes da guerra, e estabelecer novas táticas de defesa.

Os monges verdadeiros, naturalmente, ressentiam-se com essa invasão no convento e tentavam sem sucesso desestimular os fiéis. O mesmo estratagema foi utilizado em outros mosteiros, o que levou a perseguição de budistas e taoístas pelo Imperador Manchu, K'ang-hsi, que proibiu seus súditos de orarem nestes templos. A situação atingiu o limite quando um informante relatou aos Manchus os acontecimentos no Templo Shaolin e os treinos guerreiros que os Mings ministravam. O imperador enviou um exército ao convento para prender todos que estavam envolvidos na conspiração. Conhecendo seu destino, os monges lutaram brilhantemente e repudiaram as forças Manchus. Mas K'ang-hsi não poderia permitir a existência de um foco de revolução ou tal humilhante derrota ficar sem punição. Um ataque subseqüente e mais forte dizimou e destruiu todo o Templo. Cheios de vingança as forças Manchus massacraram todos os monges, menos cinco que conseguiram escapar levando com eles o segredo da arte Shaolin. E, dentro de um curto espaço de tempo, com o auxílio de outros fiéis a Ming, eles construíram um segundo convento Shaolin cujo objetivo exclusivo era a revolução.

Infelizmente, porém, a história se repete, e os Manchus souberam deste outro convento. De novo eles enviaram um enorme exército contra eles, mas uma modificação surgiu. Desta vez os monges foram informados do ataque e escaparam ilesos. Eles se refugiaram nas cidades do sul, e passaram a ensinar os seus conhecimentos para viver e promover a sua causa. Pela primeira vez as técnicas Shaolin eram levadas ao público em geral. Como conseqüência, centenas de novos estilos proliferaram e torna-

ram-se a base da maioria das formas praticadas hoje em dia.

A dispersão produziu fenômeno fascinante particularmente indicativo da natureza ambígua (boa e má) do kung fu — o crescimento de sociedades patrióticas secretas. Formadas por fiéis e monges, estas sociedades organizaram secretamente governos que canalizavam sua energia para causas humanitárias e políticas. O grupo principal, os Tríades, criados por monges Shaolin, tomaram a si a responsabilidade de educar os jovens e cuidar dos velhos. Dr. Sun Yat-sen, o fundador da curta República chinesa, era um importante Tríade e responsável por descobrir a ramificação de Hong Kong. A partir daí, no que era então uma colônia britânica, ele coordenava a fundação da primeira e única democracia chinesa.

Uma página negra da história atribui a infame "Rebelião dos Boxeadores" de 1900 às sociedades secretas. Essencialmente um atentado para arruinar os Manchus, os "Boxeadores" eram praticantes de kung fu que receberam treinamento daquelas sociedades. Chamados de "Boxeadores", porque os ocidentais não tinham outro nome para tal tipo de combate sem armas, a rebelião provocou um importante retrocesso ao kung fu. Milhares foram massacrados, quando estes valorosos homens kung fu lutaram contra exércitos ocidentais fortemente armados, quando foram enviados para sustentar os rebeldes e destroçar a dinastia Manchu.

Com o estabelecimento da república, alguns anos mais tarde, muitos destes grupos perderam a motivação patriótica. Diferentes facções dos outrora estimados Tríades começaram a lutar entre si pelo controle de cidades e áreas. A desintegração prosseguiu até que mais e mais grupos enveredaram pelos caminhos da hostilização e do crime. Os difamados e sangrentos combates de São Francisco foram uma conseqüência direta desta rivalidade.

A mais vulgar atividade dos Tríades aconteceu na Segunda Grande Guerra. Após a invasão japonesa, as autoridades militares que controlavam Hong Kong aliciaram com sucesso o auxílio dos Tríades. Sob proteção japonesa os Tríades se uniram e formaram uma única "gang" chamada de a Hung Ah Kee Kwan (Associação Florescente Asiática). Os japoneses virtualmente deram Hong Kong aos Tríades onde eles organizaram as mais vis operações até o fim da guerra. As autoridades voltando conseguiram destruir os Tríades através de infiltrações no início da década de 1950, ainda assim muitos imigrantes nos Estados Unidos e em qualquer parte ainda mantêm algumas sociedades secretas, o que explica o ressurgimento de atividades dessas gangues nos bairros chineses no país.

A história dos Tríades não é absolutamente única nos anais do kung fu. Outras sociedades secretas patrióticas e principalmente escolas de kung fu têm experimentado um processo de degeneração similar. Os Tríades permanecem desligados de todos os ramos do prestigioso Templo Shaolin, e tornam a ambígua natureza kung fu mais evidente.

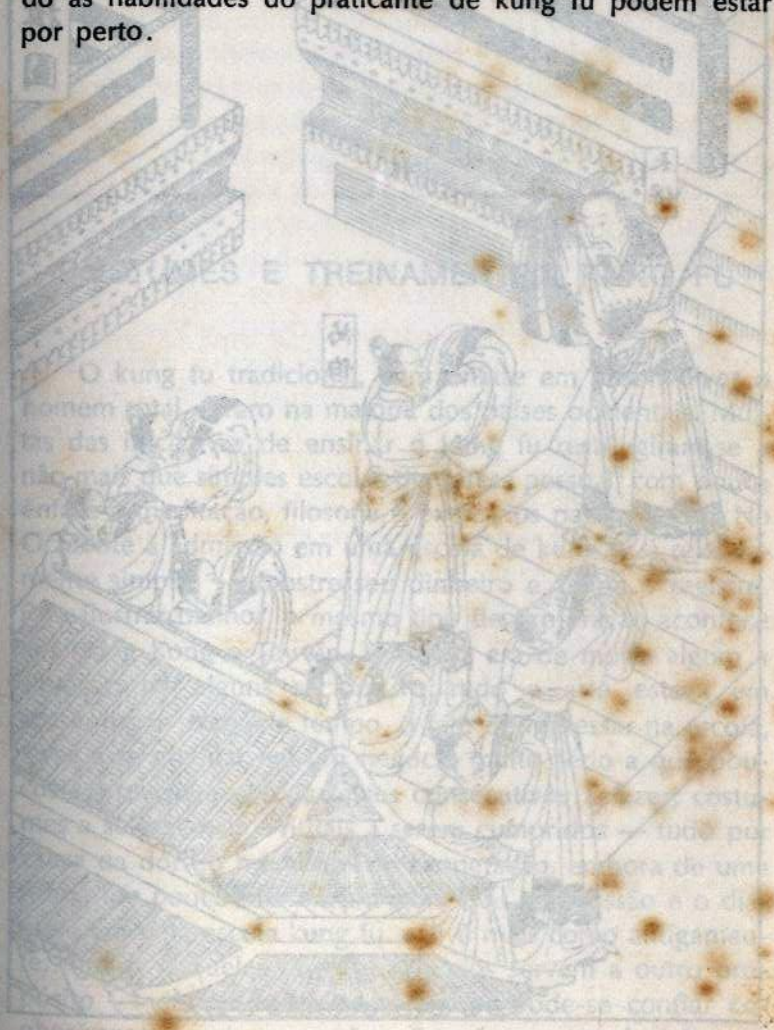
Retornando à história da evolução da arte, as mais recentes inovações sobrevieram da escola interna. Embora o método do "punho leve", como foi ministrado pelo legendário monge Chang San-fung, estivesse obsoleto, um novo estilo imensamente importante desenvolveu-se durante o século XVIII. De acordo com informações verbais, um homem chamado Wang Tsung-yueh passava por uma pequena aldeia de Honan quando viu os seus habitantes praticando uma forma própria do kung fu regional. Mais tarde, numa hospedaria, Wang fizera uma série de observações sobre aquele estilo, e foi imediatamente desafiado por vários habitantes. Ele subjugou tão facilmente seus oponentes que os mais velhos da aldeia, impressionados, pediram que ficasse e lhes ensinasse suas técnicas do "punho leve". Wang aceitou o convite e aquela cidade, Ch'en chia kou, tornou-se o centro de onde se originou o mo-

derno tai chi. Nos anos seguintes o tai chi subdividiu-se em três escolas distintas. A escola mais antiga chamada Ch'en, que recebeu o mesmo nome do clã familiar Ch'en que eram os únicos habitantes da aldeia (Ch'en chia kou) em Honan, onde Wang ensinou seu método de defesa. Que Wang realmente existiu é uma certeza; aquele que dele aprendeu a arte é um mistério. Tudo que temos hoje para autenticar suas técnicas é um manual pequeno porém impressionante que escreveu nos últimos anos de 1700. Infelizmente o sistema original de Wang não se encontrou, mas os integrantes do clã Ch'en mais tarde subdividiram o tai chi em dois métodos que gradualmente se espalhou pela China durante os séculos seguintes.

Tai chi não era a única escola que evoluíra do "punho leve": no mesmo período existe o hsing-i, também chamado de lu-ho chuan e i-chuan. Grosseiramente traduzido como punho mental ou punho coração-mente, todos os nomes sugerem propositadamente que nas ações físicas elevadas ao seu nível mais alto estará lá também a mente. O iniciador desta escola não é conhecido, mas sua história começa com Chi Lung-feng que, entre 1637 e 1661, encontrou um estranho boxeador que ensinou-lhe esta forma ímpar. Chi tinha dois alunos importantes, um, um general em Shansi e outro um praticante de kung fu em Honan que gradativamente propagavam a arte por toda a China. Talvez o acontecimento mais relevante da evolução do hsing-i era seu cruzamento com um outro sistema interno chamado pa-kua, com o qual eventualmente se confunde. Hoje ambos os sistemas são ensinados juntos como métodos complementares.

Pa-kua é a última forma de kung fu interno a evoluir. Descoberta no início do século XIX é muito mística e difícil de aprender. Baseado no antigo **Livro das Permutas** ou I Ching, expressa (como o livro) o ciclo natural de todas as coisas. Conseqüentemente os movimentos são circulares e o principal exercício chama-se "andar em círculo".

O kung fu não parou de evoluir com o pa-kua. Muitos outros estilos novos e engenhosos eram inventados; no entanto, o impacto completo na orientação da arte foi muito suave. Mas o recente ressurgimento da arte, e o novo espírito de cooperação iniciando novas evoluções e ampliando as habilidades do praticante de kung fu podem estar por perto.



戚進相揖圖
太保
馮伯

III

COSTUMES E TREINAMENTOS KUNG FU

O kung fu tradicional, com ênfase em desenvolver o homem total, é raro na maioria dos países ocidentais. Muitas das iniciativas de ensinar o kung fu restringiram-se a não mais que simples escolas de defesa pessoal, com pouca ênfase à meditação, filosofia e exercícios para a saúde. No Ocidente a admissão em uma escola de kung fu é relativamente simples — mostre seu dinheiro e assine o registro. Para ilustrar melhor, o mesmo tipo de exploração acontece em Hong Kong e Tawain. Essa não era de modo algum a situação há alguns séculos, quando a arte estava em seu apogeu. Naquele tempo, o fato de ingressar na escola, viver e se graduar era um negócio muito sério a que poucos sobreviviam. Havia testes consecutivos a fazer, costumes a se observar e rituais a serem cumpridos — tudo por causa da dor do momento de exoneração, embora de uma forma um pouco diferente. Agora que a admissão e o dia-a-dia em uma escola kung fu não é mais como antigamente, muitos daqueles testes e artifícios servem a outro propósito — determinar a quais alunos pode-se confiar conhecimentos mais avançados. Esta é uma razoável ilustra-

ção de como os homens kung fu viviam, e de algum modo ainda vivem, entre os outros kung fu.

O TESTE DA ACEITAÇÃO

O provável aluno, depois de escolher qual estilo de arte ele deseja aprender, deverá visitar um mestre daquela escola na esperança de ser aceito. É instruído a aguardar fora do alojamento do mestre (que geralmente reside em uma espécie de casa que compreende a escola propriamente dita) um pouco antes do sol nascer. Quando ele chega, o candidato, freqüentemente, encontra outros que também aguardam instruções. Todos mantêm-se quietos por um longo tempo, durante o qual sua paciência e fibra são submetidas à primeira de uma série de provas. Água ou sujeira podem ser atiradas "acidentalmente" sobre eles. Os alunos que já freqüentam a escola os ignoram, ou tratam-nos grosseiramente. Então depois de muitas horas são avisados de que haverá um atraso devido a uma importante cerimônia que o mestre deverá realizar. Finalmente, informam-nos que deverão voltar para casa porque o mestre não poderá atendê-los naquele dia. Aqueles que demonstrarem qualquer sinal de aborrecimento ou petulância são imediatamente dispensados e informados de que não deverão voltar nunca mais.

No dia seguinte, para satisfação daqueles que ainda aguardam instruções, todo o procedimento anterior é repetido. Além das humilhações habituais, eles são secreta e constantemente observados para saberem se estão nervosos, conversadores ou discutem entre si. Depois de muitas horas eles são solicitados a se ajoelharem e o mestre aparece em poucos minutos.

Ele não diz uma palavra, mas simplesmente olha-os a todos. Se algum dos candidatos se dirigir a ele ou fizer

menção de falar, é solicitado a desistir por não ter demonstrado respeito aos mais velhos.

Enquanto os dias se arrastam, aqueles que permaneceram são insultados continuamente, e interrogados sobre o que estão fazendo ali freqüentemente, e finalmente mandados de volta para casa. Se ainda não estão desencorajados, designam-lhes tarefas de criados, como por exemplo escovar o chão. Então, já no final da limpeza, prestes a terminar o trabalho, os alunos da escola andam por cima do chão recém-limpo com sapatos lamacentos. Outro castigo é açoitar o candidato por não ter lavado áreas que nem lhes foram indicadas. Depois que estas e outras incumbências são terminadas, tudo que os candidatos podem esperar é ainda mais trabalhos sujos — todos devem ser feitos com o cuidado da devoção e o comportamento controlado.

Finalmente, eles são chamados a fazer o desjejum com os membros da escola. Em primeiro lugar, dão-lhes um biscoito, mas não lhes dizem para comer. Alguns o comem, mas os mais sabidos não. Então dão-lhes uma pequena terrina sem fundo mas só os tolos questionam sobre essa estranha escolha. A seguir são servidos de sopa de arroz; aqueles que perguntam como devem fazer para comer a sopa são imediatamente dispensados. Todos os candidatos que perguntam são considerados desinteligentes e sem expediente, e conseqüentemente não se lhes podem confiar os segredos da escola. Os mais sábios, que são pacientes e não comem seus biscoitos, aprendem a colocar o biscoito no fundo da terrina. Quando passam a sopa a eles, servem-se na terrina, agora em condições de se utilizar. Aqueles que passam pelo teste do desjejum vão trabalhar na cozinha. Lá o seu controle é posteriormente testado pelo modo como trabalham em conjunto e como trabalham quando executam tarefas difíceis. No final do estágio, na cozinha, eles são solicitados a matar e preparar um coelho branco (o coelho branco é considerado um animal sagra-

do: comê-lo seria um grave erro). A atitude correta é antes deixar-se açoitar a matar o animal.

A seguir os candidatos são testados em honestidade. Esse teste é feito deixando-se sob sua guarda uma certa quantia em dinheiro, para um determinado propósito. Mais tarde é decidido que não é mais necessário o candidato guardar o dinheiro e ele é convocado a devolvê-lo. E novamente o candidato recebe uma quantia em dinheiro com a explicação de que haviam devolvido mais do que lhes foi entregue da primeira vez. Se o candidato aceita a explicação e guarda o dinheiro é demitido. Outro teste semelhante é feito com uma espécie de contas de colar, só que neste caso são acusados de devolver menos do que lhes entregaram. São então julgados pela maneira como se comportam diante deste fato.

Aqueles que permanecem são submetidos a um teste de resistência. Pede-se ao candidato assumir a posição de um cavalo, num dia de sol bem quente; e, na hora de mais calor, deve manter aquela posição sob o sol forte e diretamente sobre ele enquanto uma barra de incenso queima-se lentamente, e só é liberado à posição normal após a barra queimar-se completamente. Qualquer um que não resista à dor e ao desconforto é julgado como insincero e não suficientemente motivado.

Finalmente, os sobreviventes são convocados a uma audiência com o mestre. São então solicitados a beber uma xícara de chá com o mestre, tornando-se daí em diante aptos a ingressar na escola como aluno. O mestre serve o chá, mas se um deles o bebe é imediatamente demitido. A explicação para esta demissão abrupta e inesperada é que ao permitir ao mestre servi-los, reduziram sua posição a de um simples servente, e subentende-se que eles sabem mais do que o mestre. A etiqueta correta é aproximar-se do altar dos ancestrais (toda escola tem um) e derramar o chá suavemente, três vezes dizendo: "Eu honro os ancestrais e o mestre que está diante de mim, e os mestres que

eu não conheço, mas que contribuíram para o saber da humanidade". A seguir o aluno deve reencher sua própria xícara com chá e dizer "Tendo honrado os mestres anteriores ao meu tempo, eu agora honro o presente mestre a quem espero ser de algum valor quando o servir". Se o mestre ficar satisfeito, ele então bebe o chá e os candidatos tornam-se efetivamente alunos aptos.

A VIDA EM UMA ESCOLA KUNG FU

Neste ponto, os alunos aceitos iniciam uma existência completamente nova, tanto que são avisados a esquecerem a maior parte de suas vidas anteriores. Recebem freqüentemente um novo nome pelo qual serão conhecidos nesta "família" particular. A escola torna-se a família do aluno e há uma estrutura rígida a que todos devem obedecer. O professor (o mestre só ensina a alunos avançados) é chamado de instrutor pai ou professor pai. Se casado a esposa é chamada de instrutora mãe ou professora mãe. Os alunos veteranos são conhecidos por irmãos mais velhos — em virtude de sua idade atual. À semelhança, os alunos recém-admitidos são conhecidos como "caçulas". Outros professores que pertencem à mesma classe do instrutor são chamados de tios — e os alunos são chamados de sobrinhos.

A rotina diária varia bastante entre as escolas. Em algumas os alunos moram em casa, em outras eles residem na própria escola. Em algumas devem tratar das terras do mestre, em outras eles somente pagam pelo ensino. Nos mosteiros existem períodos de trabalho, grupos de meditação, períodos de estudo, rituais e serviços a atender. Então, com todas estas diferenças entre as escolas, seria temeroso tentar esboçar um dia-a-dia típico. É suficiente dizer que a maioria das escolas tem algo em comum: O dia começa cedo; geralmente com o nascer do sol, fazem meditação em grupo ou cantam salmos, o restante do dia é dividido

em trabalhos, estudos, práticas diversas e meditação, termina com o pôr do sol. Normalmente os alunos seguem esta rotina de atividades durante uns dez anos até que seja (se chegar a ser) considerado suficientemente experimentado para poder ensinar o que aprendeu. As desistências são comuns, e poucos completam seus estudos. Os alunos deixam a escola por diversas razões, e a mais freqüente é para expandir seu conhecimento em novos estilos. Conseqüentemente muitos alunos estudam com uma dúzia de mestres embora possam não ser os mais conhecedores. Os segredos da arte são geralmente guardados durante anos, até que o mestre esteja absolutamente certo de que pode confiar no aluno, e mesmo assim só os transmitem a alunos muito selecionados.

A GRADUAÇÃO

Formar-se pelo Templo Shaolin era ainda mais difícil do que em outras escolas. Lá os alunos eram submetidos a três testes e ficava como prisioneiro sem poder sair da escola até que passasse nos testes. Primeiro havia um exame oral muito difícil sobre a história da arte, teoria e ideologia chinesa. Depois o candidato devia passar favoravelmente por uma competição real com diversos colegas. Finalmente havia uma prova envolvendo um saguão cheio de truques e 108 bonecos mecanizados. Quando o aluno começava a atravessar o corredor, os bonecos armados de facas, lanças e clavas atacavam-no atabalhoadamente. Havia sob o chão do corredor um engenhoso mecanismo que com o peso dos alunos colocava os bonecos em funcionamento. Os monges que idealizaram esses truques demoníacos o fizeram de tal maneira que consistiam uma surpresa totalmente inesperada para os alunos. Porém era possível subjugar dois, três, quatro ou mais bonecos de cada vez. Se o aluno conseguisse atravessar o corredor, ele encontrava mais um obstáculo pela frente — um cân-

taro ardente de quente que pesava uns duzentos e vinte quilos — bloqueando sua saída. Naturalmente havia uma maneira previamente estabelecida de mover o cântaro. O aluno devia abraçá-lo de modo que os dois símbolos esculpidos em cada lado, o dragão e o tigre, ficassem marcados pelo calor na carne de ambos os braços. Uma vez terminado o teste, ele era então liberado e seus antebraços marcados fariam com que o respeitassem onde quer que ele fosse.

Muitos alunos falharam nestes rígidos testes e não se graduavam. Hu Wei-ch'uan foi um desses. Ele entrou para o Templo Shaolin depois de ser severamente castigado pelos seus inimigos e ficou quinze anos tentando se graduar na arte. Finalmente conseguiu passar pelos primeiros dois testes, mas seus esforços para atravessar o corredor não iam além dos primeiros trinta e dois bonecos. Na sua última tentativa, saíra de lá carregado, teve que ser atendido por médicos e então foi levado de volta aos seus aposentos. Determinado a retornar a sua família, ele conseguiu fugir do Mosteiro pelo cano de esgoto. A despeito de sua inabilidade para passar pelo último teste, ele estava já mais do que capacitado a vingar-se daqueles que outrora o ofenderam. Porém, mais importante, de acordo com a lenda, sua fuga ajudou na perpetuação das técnicas Shaolin, que foram em parte esquecidas depois que os Manchus destruíram o Mosteiro. Sua técnica, chamada Hua-ch'uan, que significa mãos floridas, é um método um tanto estonteante de se ver, pois é composto de muitos movimentos complexos e graciosos das mãos.

Há uma série de outros costumes essenciais àqueles que embarcam na jornada kung fu. Em primeiro lugar, o uniforme do kung fu deve ser usado corretamente. É muito similar ao do judô, exceto porque a cor é preta. Uma faixa comprida é passada ao redor da cintura, e enquanto grande parte é preta, muitas são coloridas. Geralmente amarradas com um nó, é usado com o nó do lado esquerdo

pelos homens e no direito pelas mulheres. O mestre, no entanto, o traz no meio, usá-lo no meio sem ser mestre é expor-se a um desafio e possivelmente a um sério castigo.

Segundo, a etiqueta é essencial quando se visita outro mestre. Se o mestre oferece chá e você o bebe, ele poderá, justificadamente, chamá-lo para um combate. Beber o próprio chá, ou beber o chá servido pelo mestre, é um grave insulto, exceto, e neste caso, ele acreditará que você foi visitá-lo apenas para o desafiar.

Terceiro, a saudação kung fu é outro detalhe importante pelo qual os praticantes de kung fu se conhecem e honram-se uns aos outros. Não saudar, em muitas situações, é também um insulto. A saudação é executada levantando-se o punho direito quase ao nível do queixo e de encontro à palma da mão esquerda enquanto, simultaneamente, inclina-se a cabeça. Na casa de um mestre, antes ou depois de sessões práticas, a pintura ou relicário de um mestre antecessor é saudada desta maneira.

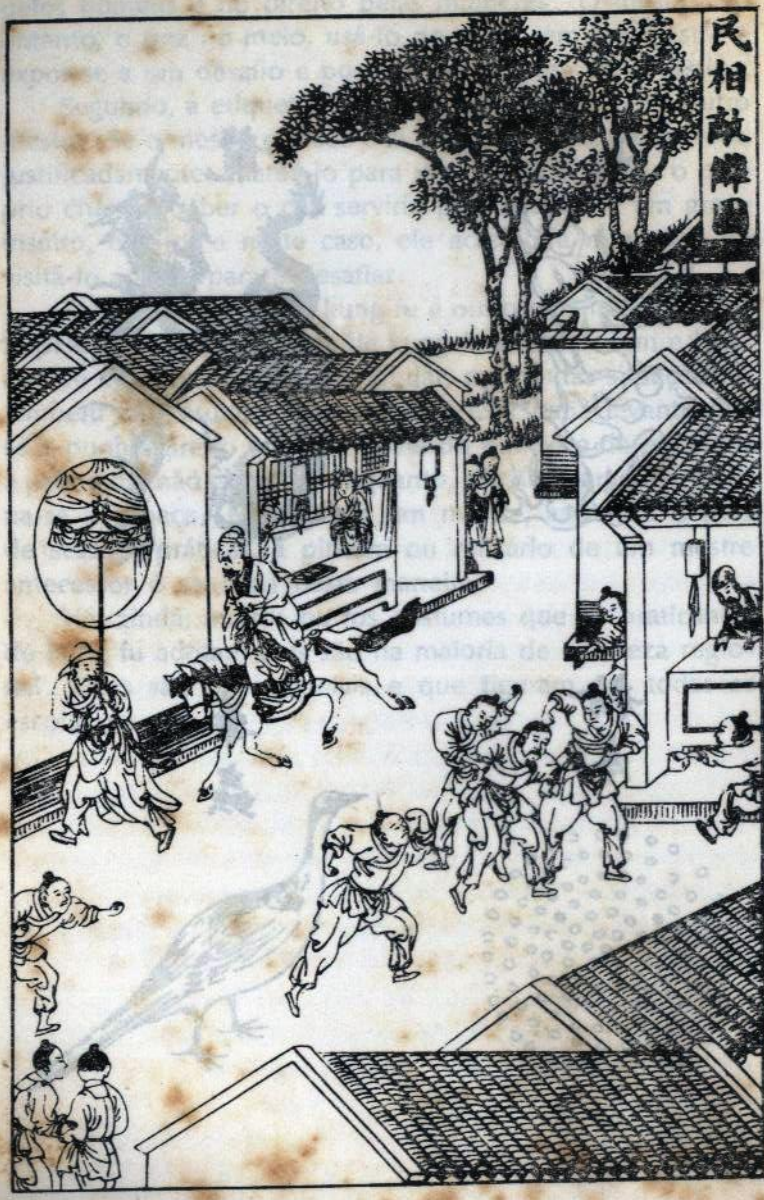
Há, ainda, muitos outros costumes que os praticantes de kung fu adotam mas são na maioria de natureza regional. Estes são os essenciais e que figuram em todas as escolas da arte.

火

龍

粉米

華鳥


民相敵降圖

IV

TÉCNICAS POPULARES DE KUNG FU

Cinco mil anos de evolução proporcionaram uma enorme variedade de escolas e estilos. Apesar desta confusão de técnicas o observador casual pode verificar que o kung fu se subdividiu em dois diferentes estilos — o estilo leve e o pesado. Tradicionalmente o estilo pesado baseia-se em técnica e força bruta, e o estilo leve, em graciosos movimentos e força interior. Entretanto, recentemente, esta simples distinção tem sido desprezada. Enquanto muitos estilos pesados baseiam-se em força bruta, uma grande parte deles retiraram do estilo leve a técnica da energia interna. Conseqüentemente, os estilos pesados de hoje dedicam especial atenção à técnica de respiração e de meditação. É claro que esta fertilização ocorre para ambos os lados da arte. As escolas do estilo leve absorveram algumas técnicas mais vigorosas do estilo pesado e também os movimentos com os pés, além do uso de armas para treinamento e desenvolvimento do corpo. A despeito das semelhantes evoluções, há um bom número de diferenças nas duas escolas dignos de registro.

Primeiro, a escola externa baseia-se grandemente na técnica e tem muito mais estilos que a escola interna. Há,

presentemente, 360 estilos documentados do kung fu externo. Quantos mais existem é a pergunta de todos, como nos clãs que guardavam os segredos durante séculos. É impressionante o contraste com os quatro estilos do kung fu interno, do qual o tai chi é o mais propagado e praticado.

Segundo, a escola do estilo pesado caracteriza-se pelo ritmo, saltos e velocidade nos espetaculares movimentos de pés e mãos. A escola leve, por outro lado, caracteriza-se por movimentos em câmara lenta que se interligam a outros imperceptivelmente. Além disso, mãos e pés jamais participam de qualquer acrobacia, já no tai chi ficam mais em contato com as do oponente durante o combate. Enquanto a escola do estilo pesado ensina agilidade, movimentos de calistenia, o estilo leve tende para a elegância, quase um "ballet".

Terceiro, entre os chineses a pessoa que pratica ambos os estilos, geralmente, fica indecisa até uma certa idade. Desde que o estilo leve não necessita do considerável esforço físico exigido no estilo pesado, aqueles que o praticam são geralmente mais velhos. A escola do estilo pesado, por outro lado, é largamente preferida pelos jovens porque é mais fácil de assimilar e mais espetacular a sua prática. A relativa facilidade com que se aprende o estilo pesado resultou na sua adoção pelo exército chinês como técnicas de treinamento físico e combate pessoal. Entretanto, é sabido que a maioria dos chineses quando atinge uma idade mais avançada volta sua atenção para os estilos internos.

Quarto, enquanto é verdade que o sistema só é bom na medida em que o homem que o pratica é também, é do conhecimento geral que o estilo leve é a forma de luta mais eficaz, pela seguinte razão: só se atinge a perfeição, em qualquer estilo da escola interna, após vinte anos, enquanto que na escola externa pode-se tornar um mestre com menos da metade daquele tempo.

Quinto, o kung fu interno é pretensamente mais saudável que as formas externas. Enquanto não haja como se comprovar concretamente esta posição, sabe-se que exercícios internos, combinados com técnicas respiratórias, representam uma grande ajuda na medicina preventiva e são também impressionantes benefícios quando se trata de pressão alta, indisposições estomacais e problemas do pulmão. Muitos mestres do estilo pesado fazem os mesmos exercícios, embora reivindiquem, em vão, como técnicas próprias. E mesmo que agora usem muitas das técnicas da escola interna, há muitas originárias deles. Porém, vinte anos de testes em hospitais e postos médicos na China provaram definitivamente a eficácia da escola interna.

Sexto, as técnicas da escola interna foram, desde o início, táticas de defesa unicamente enquanto que as da escola externa aplicam-se na defesa e no ataque. Nas escolas internas, o praticante utiliza a própria força do oponente para criar força contrária. Se o oponente não ataca, então não será prejudicado porque não gerou força alguma. Mas se ele ataca, através de movimentos circulares e técnicas, toda a sua energia é voltada contra ele! Logo, um homem que ataque, com força suficiente para quebrar o braço de alguém, terá o seu próprio braço quebrado! Ou se ataca com a intenção de matar, ele pode terminar sendo a vítima. Na maior parte, a escola externa não possui tais técnicas, e seus métodos podem ser classificados como defensivos (bloqueio) ou ofensivos (ataque).

A despeito das muitas diferenças entre as escolas, elas ainda são de kung fu. E destas escolas diversas, um número de estilos distintos tem dominado o kung fu. Desse modo, eles são de imenso interesse por suas lendas e histórias, assim como suas técnicas de combate. O restante deste capítulo descreve técnicas que imitam movimentos das garras dos animais e alguns dos estilos que

são praticados atualmente, sua evolução e impacto na China. Primeiro vamos lidar com a escola externa.

A ESCOLA EXTERNA

A maioria das formas externas praticadas hoje em dia tem suas origens na época do Templo Shaolin. Embora destruído pelos Manchus no século XVII, os monges Shaolin foragidos sistematizaram a arte em cinco estilos básicos. A partir destes cinco estilos ocorreram inúmeras mudanças dando origem a incontáveis métodos. O kung fu Hung gar, diferentemente dos estilos que surgiram, pretende ser a forma original inalterada como era ensinada no Templo Shaolin. O motivo desta pureza, alegada por este estilo, remonta ao seu fundador, Hung Gee Gung, que passou a maior parte de sua vida estudando com dois monges Shaolin. Um dos seus professores, Chee Sin, era um mestre do estilo "mão comprida" ensinado no mosteiro; e o outro, Fong Wing Chuen, era um perito na arte da "mão curta". Hung combinou os dois estilos para reconstruir fielmente os métodos ensinados no Templo Shaolin. Hoje a escola baseia-se nos movimentos dos cinco animais, descobertos por Pai Yu-feng e Chueh Yuan (que revitalizou a arte no século XIV) com ênfase particular no estilo do tigre e do grou. Os alunos desta escola aprendem uma série de movimentos lentos que parece uma dança clássica chinesa. Na realidade estes movimentos, chamados de kata pelos chineses, imitam os movimentos defensivos e ofensivos dos animais, quando em luta. Por exemplo, embora o leopardo e o tigre pareçam pertencer à mesma família seus métodos de ataque são bem distintos. Isso é mostrado em cada específico kata. No kata do leopardo, as suas patas articulam-se para a frente diretamente como em um soco, já no kata do tigre as patas dão uma espécie de tapa com a mão aberta em um movimento exuberante. Segundo peritos deste estilo, cada

dança ou kata requer três anos de prática antes que possa ser aplicada com sucesso como um método de defesa pessoal. Mas antes de se permitir ao aluno aprender os vários katas, ele submete-se a um rigoroso treinamento visando deixar seu corpo em forma. A primeira meta do aluno é adquirir uma postura sólida, para então praticar os katas. Durante seis meses ele deve praticar a posição e postura árdua do cavalo, mantendo-a durante quarenta e cinco minutos por dia. Um antigo provérbio sintetiza a necessidade da postura do cavalo dizendo: "Antes que você aprenda a subjugar outros, você tem que aprender a ficar de pé".

No final deste período, não só as pernas do aluno estão mais fortes, como seu centro de gravidade está mais baixo, tornando-o um obstáculo imóvel para um homem normal. Além desse treinamento, o aluno deve estar desenvolvendo seus poderes interiores chamados hee gun nesta escola. Ser forte fisicamente não é exatamente o bastante. Desenvolver o **chi** é considerado muito superior. Assim como ser altamente valorizado por seu aspecto saudável. Então aquele que esteja interessado em aprender o kung fu Shaolin tradicional está disposto a uma enorme quantidade de trabalho, combinado com um extenso programa de exercícios físicos.

A ESCOLA DO LOUVA-A-DEUS. Como muitas formas de kung fu esta escola deve seu desenvolvimento ao estudo de como outras formas de vida se defendem — neste caso os insetos. De acordo com a lenda, Wang Lang, um perito com a espada, viveu em alguma época da dinastia Ming (1368 - 1644). Naquele tempo, era do conhecimento geral que os monges Shaolin eram insuperáveis nas artes marciais. Wang considerava-se invencível e estava ansioso para provar a todos que decidiu desafiar o melhor do convento. Para sua grande surpresa ele foi categoricamente derrotado por um monge do nível mais primário. Determinado a se recuperar, ele foi para longe sozinho e treinou

continuamente. Quando ele voltou ao Templo Shaolin venceu repetidamente, até que lutou com um monge mais experimentado que o dominou completamente. Desencorajado e desgostoso consigo mesmo, ele vagou pelo país para abrandar seu ego ferido. Subitamente, seus pensamentos foram interrompidos por um chiado, um ruído penetrante que emanava de uma árvore acima dele. Intrigado, Wang subiu na árvore até que foi surpreendido por uma curiosa visão. Um louva-a-deus enfrentava uma grande cigarra. A princípio, o louva-a-deus parecia muito frágil e inferior diante de seu inimigo, mas sem um exame mais detalhado não poderíamos imaginar que a cigarra era que se defendia, quando os movimentos astuciosos do louva-a-deus, que como uma foice abatia-se sobre a cigarra. Wang ficou fascinado pela forma do louva-a-deus atacar e prontamente capturou o inseto para mais tarde observá-lo. Alimentando-o com insetos vivos e provocando-o com uma palha, Wang rapidamente aprendeu os segredos de defesa do animal. Inspirado no que descobriu, Wang, gradualmente, elaborava um método ímpar de ataque e defesa baseado nas táticas do louva-a-deus. Seu novo estilo dividia-se em três categorias, do qual estava certo, iria destroçar os mais experimentados adversários. A primeira, chamada p'eng p'u, deixava o oponente fora de equilíbrio. A segunda, lan t'seh, resistia ao ataque inimigo e quebrava sua força. A terceira, p'a tsou, consistia de oito ataques cruzados, destinados a finalizar a luta.

Armado, com sua nova bagagem de artifícios, Wang treinou intensivamente antes de retornar ao Templo Shaolin. Desta vez, cada monge com que lutava era derrotado por suas técnicas. Acabou por tornar-se um autêntico vencedor no mosteiro, e todos os monges pediram-no que os ensinasse seu novo estilo. Incentivado pelo seu sucesso, ele fundou sua própria escola e, como o fenômeno de sua vitória espalhava-se por todo o país, centenas de alunos

vieram bater às suas portas. Seu sonho perdurou por vários anos, e Wang morreu velho, rico e famoso lutador.

A técnica do louva-a-deus continuou a desenvolver-se através dos séculos, mas como todas as outras escolas foi corrompida pelo partidarismo. Dividiu-se então em quatro escolas, das quais a tai t'si figurava como a mais importante. O descobridor desta ramificação, Liang Tsu, era tão venerado pelos outros praticantes de artes marciais, que no seu octogésimo aniversário, sete dos mais destacados líderes das artes presentearam-no com uma completa codificação das suas melhores táticas. Dois desses métodos, um baseado na estratégia da respiração e o outro no ataque rasteiro, foram incorporados ao sistema de Liang Tsu e ainda hoje são praticados.

Para um leigo, assistir a um perito praticar seu método é algo aborrecido. Os katas compostos de quarenta a uma centena de movimentos realmente imitam o louva-a-deus. As mãos freqüentemente colocam-se de tal modo que lembram as duas antenas dianteiras do inseto e o rápido e esquivo trabalho dos pés também simulam o modo como o louva-a-deus salta. Mas não é divertido a destruição que estes movimentos engraçados causam a um oponente desprevenido.

Hoje em dia, os numerosos estilos louva-a-deus são ainda muito populares na capital chinesa, Taiwan e entre os chineses de todo o mundo.

ESTILO DO BÊBADO. Como o nome sugere, esta especial ramificação do kung fu simula os movimentos de alguém que tenha bebido um pouco além da conta. O praticante claudica desordenadamente em volta de seu oponente e às vezes até cai e rola pelo chão. Porém, tudo isso é um ardil, destinado a tornar o praticante um alvo difícil de se acertar. Bem na hora em que o oponente está bastante confundido, o praticante passa ao ataque mesmo deitado no chão utilizando principalmente as per-

nas em súbitos chutes e rasteiras; neste estilo as pernas desempenham importante atuação.

Este tipo de defesa é semelhante a um estilo ainda mais excêntrico. O praticante confunde o inimigo desaparecendo da sua frente. Não há nada de sobrenatural, simplesmente o praticante usa uma série de fintas que termina por levá-lo para trás do oponente.

Quanto à origem do estilo do bêbado, não se tem certeza de onde e como surgiu. Naturalmente, há vários contos populares que não devem ser interpretados como autênticos. Atribui-se uma história a Li Po, um dos mais famosos trovadores chineses, como sendo o pai do sistema. Sem dúvida Li Po era um mau caráter. Amante da dança, da espada e das artes marciais, era um notório bebedor de vinho. Muitos dos seus versos comemoravam seu romance com a uva que indubitavelmente contribuiu para a crença popular de que dele se originou o estilo do bêbado.

Outro conto, proclama que o sistema fora descoberto em um velho manuscrito dos famosos Oito Mágicos. Este parece ser corroborado pelo fato de uma ramificação desta escola ser chamada de "estilo dos oito mágicos". Indiferente sobre de quem ou de onde veio, sua prática predomina em toda a China Comunista e é completamente desconhecida fora do continente.

Para os que criticam o sistema, alegando oferecer pouco controle, os peritos do estilo gostam de demonstrar sua arte. Enquanto seguram um copo de água, eles são capazes de dançar em volta do oponente, cair, rolar no chão, dar um salto mortal, acertar um chute em um alvo difícil e pular — tudo sem deixar cair uma gota de água do copo!

CHOY LI FUT. Desenvolvido somente 140 anos mais tarde por causa da guerra, esse estilo foi uma conseqüência do constante desejo de se livrarem dos odiados Manchus. Os patriotas da época necessitavam de uma técnica capaz de formar peritos no menor tempo possível — o choy li fut foi a resposta. Ironicamente, lembra um pouco o tipo de combate corpo-a-corpo ensinado em nossas próprias academias militares. Consiste em volteios, ganchos, diretos e chutes utilizados de uma maneira muito original. Há uma semelhança espantosa entre esse estilo e o boxe ocidental.

Desde que os inimigos Manchus estavam bem armados, os alunos também treinaram com a imensa variedade de armas medievais existentes na época. Como as técnicas com armas eram uma extensão das técnicas das mãos, os treinos com elas desempenharam um papel duplo fortalecendo o aluno nos dois campos.

Choy li fut é ainda outro ramo do famoso estilo Shaolin. Chan Heung, o fundador da escola, estudara com dois monges Shaolin, Choy e Li. Quando Chan formulou seu novo sistema decidiu homenagear seus professores colocando seus nomes no novo estilo, daí Choy e Li. O fut final foi acrescentado porque significa Buda, prestando assim homenagem ao mosteiro de onde a base de sua escola se originou.

Enquanto existem virtualmente centenas de outros métodos do tipo do estilo punho leve em uso — o sistema garra de águia, cha k'un, lei do chifre de k'un, wah k'un, e o estilo do macaco, apenas para citar alguns — relatá-los todos seria exaustivo. Além disso, os exemplos acima demonstram a enorme variedade existente nas origens históricas, técnicas, e nos propósitos da arte externa. Os quatro sistemas seguintes compreendem toda a escola interna assim como suas significantes ramificações.

TAI CHI CHUAN. Este estilo é correntemente a mais popular das técnicas do estilo punho leve. Para a maioria dos ocidentais tai chi não é uma forma de arte marcial, mas uma série de exercícios e danças saudáveis. Enquanto que é verdade ser o tai chi benéfico à saúde, é antes um meio de defesa pessoal onde cada postura tem uma função definida na luta. Considerado por muitos como a melhor maneira de se desvencilhar de um atacante, os torneios de artes marciais são freqüentemente vencidos pelos mestres do tai chi. Mesmo o nome do sistema, tai chi chuan, indica sua inclinação para as artes marciais já que traduz o último soco, o soco vencedor.

Espera-se do estudante sério aprender a arte em três níveis. O kung-chia, ou exercício com música, é apenas o primeiro degrau. Quando o aluno está mais avançado ele pratica o t'iu-shou, ou mãos agressivas, um exercício para dois homens, que treina o estudante a nunca perder o contato das mãos do oponente, permitindo-lhe antecipar um movimento antes que aconteça. San-shou, ou luta livre, é o terceiro nível e é exatamente o que o nome diz, um treino em que o aluno aprende a reagir ao inesperado. Um quarto nível seria uma aplicação dos três anteriores na defesa pessoal caso uma ameaça real aconteça.

Desde seu princípio, o tai chi tem passado por muitas mudanças e alterações. Em alguns métodos há até 108 ou 128 movimentos em um kata. Em outros métodos o número de movimentos tem sido reduzido a 37. Em 1956, a Sociedade de Treinamento Físico de Pequim e Toda a China reduziu o número para 24 movimentos que o governo utilizou em seu programa nacional de aptidão física. Dependendo do estilo que você pratica, leva de 5 a 25 minutos para executar um kata completo.

Atualmente, há três escolas principais de tai chi, com bem poucas subdivisões. Primeiro existe a escola original ch'en, aperfeiçoada pelo clã Ch'en que habitava a pequena cidade em Honan, onde Wang Tsung-yueh ensinou pela primeira vez. Há dois estilos ch'en, um antigo e outro novo, dos quais o novo está quase extinto. A segunda ramificação foi fundada por Yang Lu-ch'an que foi o primeiro forasteiro permitido a aprender a arte ch'en. Ele aprendeu o estilo antigo e fez algumas improvisações nele antes de ensinar a seus filhos que o transmitiram para o restante do mundo. Conhecido como o estilo yang, é reputado como o mais praticado na China atualmente, e a forma que o governo modificou para 24 movimentos para seus cidadãos. Mas estes sistemas foram aprendidos por Wu Yu-hsiang em meados do século XIX. Mais tarde ele criou seu próprio estilo, do novo ch'en e do velho yang, que ficou conhecido como o estilo wu. Esta forma é mais difícil do que as antecedentes e conseqüentemente muito poucos o praticam. O estilo wu não deve ser confundido com uma ramificação posterior do estilo yang, também chamado de estilo wu, que desfruta de considerável popularidade.

Os princípios, pelos quais se forma um mestre tai chi, são especialíssimos, particularmente para uma arte marcial. Primeiro, e sobretudo, o aluno tem que estar totalmente relaxado. Utilizando técnicas respiratórias, a força e o peso do corpo se deslocam e descem para a sola do pé até que os alunos se sintam presos e enraizados ao chão. Segundo, a cintura deve estar flexível, e suavemente participa de todos os movimentos. Terceiro, o corpo deve estar tão solto que uma mosca ao pousar não só seria percebida como faria o corpo mover-se. Os movimentos circulares desenvolvem o **chi** e são os melhores métodos de neutralizar uma força penetrante.

Os benefícios à saúde provocados pelo tai chi são legendários. Os mestres da arte proclamam salutares efeitos no sistema nervoso (através de meditação), os sistemas cardiovascular e digestivo (através da respiração pelo diafragma), os sistemas reprodutores (através de movimentos específicos que tonificam os órgãos genitais), e o sistema músculo-esquelético. O tai chi é também de enorme benefício, para aqueles que sofrem de problemas de postura. É também recomendado como o exercício ideal na gravidez ou para aqueles com problemas de coluna.

Nenhum comentário sobre tai chi estaria completo sem as referências aos muitos mitos e lendas que envolvem esta fascinante arte. Como já se disse, o fundador foi um monge taoísta chamado Chang Sen-Fung, e como muitos antes dele, foi também inspirado por atitudes de animais. A história conta que Chang, um filósofo taoísta do século XIV, testemunhou uma curiosa batalha. Uma ave de rapina, notando abaixo uma cobra, mergulhou em sua pretensa vítima. A cobra, vendo a ave, enganou-a simplesmente girando a cabeça. A ave investiu outra vez e mais outra, mas a cada vez a cobra conseguia ludibriá-la com os movimentos circulares que fazia. A cobra então simulou fraqueza, e a ave curiosa aproximou-se. Rapidamente a cobra enterrou suas presas na ave surpreendida pela rápida inversão de papéis. Fascinado pela habilidade da cobra, em evitar a ave, Chang memorizou aqueles movimentos circulares, e pacientemente trabalhou em um sistema de defesa que é tido como o antecessor do tai chi.

De acordo com os peritos, há três tipos de forças tai chi — no plano, em uma direção certa e num ponto. A terceira e mais eficiente pertencia a Yang Lu-ch'an, o fundador da famosa ramificação yang. Diz-se que ele ensinou a seus filhos e seus netos, mas infelizmente está perdido para a geração de hoje. Algumas das façanhas, deste tipo de força mística, são espantosas. Yang Pan'hou, filho do

velho mestre, foi desafiado a mostrar sua famosa energia estática por um mestre kung fu sulista. O desafiante espalhou tijolos por todo o pátio e disse a Yang para encostar a mão direita aberta em suas costas. O desafiante iria pular de tijolo em tijolo, e se a mão de Yang se soltasse, ele perdia. Com espantosa agilidade o homem saltava pelos tijolos espalhados e cada salto que dava tinha uma direção totalmente inesperada; e apesar de sua agilidade e astúcia ele não conseguiu se livrar de Yang. Em outra ocasião, quando uma andorinha pousava na mão de Yang não conseguia mais voar porque Yang sentindo sua energia movia a mão de tal maneira que a ave não tinha base para se lançar. Sem dúvida, o mestre da escola, o velho Yang era imensamente poderoso. Conta a lenda que uma vez ele atirou longe um desafiante, com o simples ato de expelir forte sua respiração, quando o homem bateu em seu estômago. Um de seus filhos era tão perito na arte que uma vez subjugou um famoso lutador de espada com uma simples escova de madeira.

PA-KUA. Ninguém sabe a origem exata desta arte, mas Tung Hai-chuan é tido como o pai desta técnica. A história nos diz que quando Tung era jovem ainda perdeu-se nas montanhas da Província de Kiangsu. Ele estava quase morto de cansaço e exaustão quando um eremita taoísta desconhecido salvou-lhe a vida. Quando ele recuperou a saúde o taoísta eremita ensinou-lhe um método "divino" de boxear. Tung ficou tão impressionado que resolveu viver com o eremita por vários anos, aprendendo, até tornar-se mestre em pa-kua. Mais tarde retornou a Pequim onde alcançou considerável fama pela sua técnica. Sua fama trouxe-lhe um desafiante, Kuo Yun-shen da escola hsing-i e resultou num combate de três dias. Nos dois primeiros dias nenhum nem outro conseguira qualquer vantagem, mas no terceiro dia Tung derrotou Kuo tão completamente que se tornaram amigos para o

resto da vida. Assinaram então um pacto em que todo aluno de hsing-i era obrigado a aprender pa-kua e vice-versa. Conseqüentemente, hoje em dia os sistemas são ensinados juntos e se completam um ao outro. Quando o hsing-i utiliza força vertical, movimento linear e o soco, o pa-kua mostra força horizontal, movimento circular e a mão aberta.

O principal exercício pa-kua consiste em andar em círculos durante trinta minutos, fazendo, ao mesmo tempo, inúmeros movimentos com o corpo. Paradoxalmente há apenas oito posturas que o aluno aprende; porém nelas estão todos os exercícios que o corpo humano pode fazer. Ao realizar estes difíceis movimentos circulares o aluno pode ajustar seu corpo a qualquer situação que se fizer necessária. É por isto que o pa-kua não ensina golpes de luta ou técnicas de combate; simplesmente ensina, ao praticante, como se mexer. Enquanto outros sistemas fazem com que o aluno imagine seu oponente em sua frente, o pa-kua não. Enquanto outros métodos dedicam especial atenção a socos e pancadas, o pa-kua não. Ao invés, técnicas de defesa dependem unicamente da situação; porém, o pa-kua é uma poderosa arma, constantemente ludibriando os adversários com várias séries de passos circulares que fazem o praticante aparecer em qualquer lugar. E como seu principal objetivo é formar um poder interno, um soco de um perito em pa-kua seria devastador.

O pa kua, assim como o tai chi, é formado quase que unicamente de movimentos circulares. A teoria em que se baseiam é fascinante e instrutiva. Enquanto que muitas outras escolas acreditam que a linha reta é o menor caminho entre dois pontos, o tai chi e o pa-kua discutem isso. Eles dizem que desde que não haja princípio ou fim, em um círculo, é possível manter um movimento constante. Eles afirmam que é superior a um chute ou soco, onde

o aluno tem que parar e mudar a direção. E mais, a pessoa que pratica movimentos lineares de kung fu tem que partir da inércia, enquanto que o aluno das escolas circulares partem de um impulso já iniciado. Finalmente, e o mais importante, os movimentos circulares levam o aluno a desenvolver o **chi,** aumentando-o consideravelmente após cada ano de prática.

O principal objetivo do pa-kua tem menos a ver com defesa pessoal do que qualquer outra técnica do estilo de punho leve. O interesse básico da maioria dos alunos é descobrir leis naturais através do controle total do corpo pela mente. A mente calma e controlada é o primeiro passo, que, por sua vez, possibilita ao aluno utilizar mais sua vontade, do que a força física, para mover seu corpo. Então, no treinamento pa-kua, o que o aluno entendia por movimento, é transformado em uma função física instintiva e controlada.

O pa-kua é intimamente ligado ao Taoísmo, e seus movimentos são baseados na mística **I Ching** ou **Book of Changes.** (I Ching ou Livro das Mutações). O livro é uma coleção de sinais lineares complexos que eram utilizados em feitiçaria. A palavra chinesa para estes sinais é kua, e significa o número oito, daí pa-kua significa os oito diagramas. O número oito é especialmente significante porque oito diagramas formam a base do I Ching. Cada um desses diagramas tem um nome e uma atribuição. O fundador do pa-kua modelou os oito movimentos básicos da arte nestes diagramas do I Ching. E cada movimento corresponde diretamente às atribuições de cada diagrama.

No campo da saúde, os mestres pa-kua insistem que podem curar várias desordens: pressão arterial, úlcera, tuberculose e arteriosclerose, para citar apenas algumas. Em geral o pa-kua e o tai chi fazem as mesmas reivindicações. Em uma pesquisa realizada na China verificou-se

muitos casos. Infelizmente, estas pesquisas não se aprofundaram o bastante para investigar as bases científicas que se escondem por trás das curas espantosas.

As histórias sobre poderes incríveis dos mestres pa-kua são lendárias. Conta-se que Tung, a quem se atribui a fundação da escola, estava uma vez sentado em uma cadeira que estava encostada em uma parede. De repente o muro desmoronou e os alunos apavorados correram a ele temerosos de que ele tivesse sido soterrado. Porém, quando a poeira desceu, eles o viram sentado na mesma cadeira encostado em outro muro!

Talvez a mais fascinante história de Tung seja a do seu funeral. Quando os alunos quiseram levantar seu caixão para ser enterrado, o caixão não se moveu. Parecia ter raízes no chão. Os alunos tentaram de novo e ainda outra vez, mas em vão. Então, inesperadamente, uma voz de dentro do esquife disse: "como eu vos disse, muitas vezes, nenhum de vocês tem um décimo da minha perícia!" Tung, então com oitenta e quatro anos, morreu e o caixão foi facilmente movido.

Outra história envolvendo um mestre do século XX, Chang Chao-tung, demonstra mais sutilmente os poderes do mestre pa-kua. Chang, aos sessenta anos, estava a caminho de sua casa para visitar seus pais. Foi abordado por um boxeador local, um homem de nome Ma, que polidamente disse-lhe que podia resistir a um soco de Chang. (Este é o método mais tradicional de decidir quem é o boxeador mais forte. A idéia é que cada um dê um soco livremente no corpo do outro, e o volume de energia interna imposta no soco indicaria quem seria o vencedor, em uma luta real. O perdedor neste teste sempre tem a opção de convocar um combate real, se insatisfeito com o resultado.) Chang concordou, mas primeiro ordenou a quatro alunos que segurassem um grosso cobertor atrás de Ma. Avisou a Ma que protegesse seu corpo com os

braços dobrados, embora fosse apenas bater no ombro. Então Chang bateu e com tanta força que ele não só foi lançado para trás, no cobertor, como também os quatro alunos caíram por cima dele. Daí em diante Ma tornou-se seu aluno.

HSING-I. Geralmente ensinado com o pa-kua, esta arte tem uma definida tendência marcial. É evidente nos cinco principais movimentos da arte que são quebrar, espedaçar, furar, bater e cortar. Além dessas há doze outras ações retiradas das características dos animais, algumas místicas incluindo: o dragão, tigre, macaco, cavalo, iguano, galo, falcão, cobra, águia, urso, andorinha e avestruz. Diferente de outras formas de punho leve, todos os movimentos são efetuados com uma velocidade enorme.

Há duas ramificações predominantes da arte, uma originada de Shansi e a outra de Honan. O hsing-i é tão respeitado que de certa feita, quando guardas armados passavam pela área de Honan, onde muitos alunos de hsing-i residiam, não mostravam suas bandeiras nem faziam ruídos com medo de insultar o distrito ou assustar pretensos atacantes.

NOI CUN. Mais conhecido como a técnica divina, é uma forma muito rara de kung fu praticada por muito poucos adeptos. Não é muito divulgada nem popular porque para se tornar um mestre é necessário praticar mais da metade da vida. E, falando francamente, é demais até para aqueles que acreditam que possam. Simplesmente colocada, é um método de gerar um poder interno tão grande que é possível derrubar um oponente, sem nem ao menos tocá-lo. Tão fantástico como pareça, a maioria dos mestres kung fu insiste que tal arte existe e reivindicam para si sua descoberta. Um mestre atual escrevendo em **Karate Illustrated** (Karatê Ilustrado) relatou:

"Aqui em São Francisco mora um mestre, com cento e sete anos de idade, que ainda é capaz de usar o poder

noi cun (o uso do poder interno) a despeito de sua idade e do corpo frágil. Eu pessoalmente o vi demonstrar. Em uma dessas demonstrações, ele pediu a um jovem que ficasse de pé no meio da sala. Então, afastando-se alguns passos, ele esticou o braço, com a mão levantada, ficando a palma virada para fora, concentrou-se profundamente, buscando no interior a grande força do seu **chi,** e em poucos instantes o jovem, perdendo o equilíbrio, foi impelido para trás por aquela força invisível que irradiava das suas mãos espalmadas."

Esse mesmo mestre escreveu sobre outros mestres do noi cun, inclusive um homem em Hong Kong que certa vez quebrara um vaso de vidro colocado na parte da sala diametralmente oposta a ele.

Infelizmente, é uma arte em vias de extinção e os poucos mestres que ainda existem são pouco encontrados no continente chinês. Alguns mestres tentam reviver a arte, porém, ela requer anos de profunda meditação, assim como considerável solidão e muito tempo livre para praticar. Muitos mestres atuais, para viver, são forçados a ensinar ou concordar em viver em uma sociedade cada vez mais tecnológica. Conseqüentemente, não podem desenvolver o **chi** ao ponto que desejariam para praticar bem o noi cun. É, então, deixado para os eremitas, monges, e outras pessoas espiritualistas, os quais têm pouco contato com a sociedade.

Assim se resume, em poucas palavras, as técnicas populares praticadas hoje em dia. Para aqueles que fazem julgamentos sobre qual escola ou técnica é a superior, um mestre kung fu disse recentemente: "Não há estilos secretos. Não há formas melhores que outras. É simplesmente a qualidade e intensidade do treinamento feito. Cada estilo tem seus pontos fortes; nenhum é melhor que o outro..."

O sol quente da China espalhou-se furiosamente sobre a pequena cidade montanhosa de Wang Fu. Na sala de reunião da cidade uma comemoração acontecia. Conduzidos pelo malvado comandante guerreiro, Tang Lu-sing, os barulhentos componentes eram homens do próprio Tang que haviam tomado a outrora livre cidade. Tang e sua "gang", embebedados pelo vinho e pelo poder, humilhavam os habitantes, esperavam incitá-los à violência. Uma das provocações de Tang foi decretar que o mais velho de cada família deveria trazer o seu melhor vinho e sua melhor comida para o banquete, assim como sua filha mais nova. Os habitantes sentiram profundamente; na noite anterior diversas mulheres haviam sido levadas a intercursos forçados e o dia prometia mais ainda. No antro dos bandidos, um ancião aproximou-se da mesa de Tang com a sua oferta, claudicante ante o peso de sua carga, ele tropeça e cai em cima da mesa, fazendo com que ele mesmo e sua oferta derramem-se e caiam em cima do comandante. Tang atira-o longe e ordena que joguem-no porta afora. O ancião fica estirado ali até que os bandidos entrem e fechem a porta, e então levanta e sai andando calmamente, não mais parecendo o velho de poucos minutos atrás.

No dia seguinte, Tang acorda agonizante. Sua vista está embaçada e sua garganta parece em fogo. Ele tenta se levantar, cambaleia pelo quarto e cai de joelhos vomitando sangue. Chama seus médicos, mas estes ficam perplexos. Por três dias ele grita, noite e dia, então morre de morte violenta. Seus homens ficam confusos e desmoralizados, não entendem o que se passa. Ignorantes e supersticiosos, decidem que Tang morreu de feitiçaria. Um por um, vão desaparecendo da cidade.

TIEH-HSUEH. A dramatização acima é um exemplo de tieh-hsueh, uma das menos conhecidas artes kung fu. Não requer grande força física, já que um mestre dessa arte pode causar doenças, interferir com o funcionamento dos órgãos internos ou matar, instantaneamente, simplesmente tocando um ou mais pontos vitais. O efeito pode ainda ser prolongado de umas poucas horas para algumas semanas. Incrível? Não, realmente, porque o tieh-hsueh é uma mera extensão da acupuntura. Baseia-se no raciocínio de que uma poderosa medicina (ou técnica medicinal) pode tão facilmente matar ou adoecer alguém. O tien-hsueh é um sistema complexo, com mais de 240 pontos de pressão, cujos efeitos são determinados por quais desses pontos são pressionados. Além disso, a hora do dia determina que pontos podem ser utilizados para o resultado máximo.

Desde que seja uma técnica extraordinariamente mortal, um mestre só a ensina aos seus discípulos mais pacíficos e dedicados. Além de aprender os pontos de pressão, o aluno devia ser um excelente perito em preparar e administrar ervas específicas para essa ou aquela doença, ou problemas gerais de saúde. Hoje em dia ensina-se a muitos alunos de kung fu um pouco deste antigo conhecimento que os professores chamam de pontos críticos. Estes pontos são geralmente as áreas óbvias vulneráveis do corpo como virilha e tornozelo. Cada qual é pressionado diferentemente dependendo do resultado desejado. Alguns são pressionados, outros apertados com os joelhos, e outros são ainda pressionados com uma parte bem particular da anatomia. Muitos alunos confundem este conhecimento básico com o tieh-hsueh real, mas um mestre dessa arte raramente utiliza a força, e só usa seu toque mortal em circunstâncias desesperadoras. Infelizmente, há muito poucos que possuem a técnica e conhecimento realmente corretos, e eles certamente os levarão para os seus túmulos.

AN CH'I. Conhecido como arma misteriosa, hoje em dia é um tipo muito raro de treinamento. As escolas de an ch'i treinam seus alunos nesta técnica para evitarem o combate corpo-a-corpo. Aí o aluno é treinado até conseguir uma total perfeição em lançar objetos que estive à mão — palitos de comer, pratos, objetos variados. Além disso, há também aperfeiçoamento de toda espécie de artifícios incluindo ocultar flechas e atirá-las subitamente, discos cortantes, estrelas voadoras, e muitos outros. Devido a natureza traiçoeira do an ch'i, um assaltante fortemente armado ou não, estará em sérias dificuldades se encontrar um praticante de kung fu desse tipo.

Naturalmente, a maioria dos praticantes de kung fu tem impressões negativas sobre estes artifícios, vendo anos de treinamento convencional irem por água abaixo. Conseqüentemente, muitos dos relutantes mestres kung fu tiveram que ser forçados a se tornar mestres em an ch'i. Como estes recursos acabaram tornando-se comuns, foram logo utilizados em combates reais como métodos de desviar a atenção e enfraquecer adversários. Em contrapartida, os homens kung fu foram levados a um novo tipo de treinamento específico em desenvolver um sexto sentido e a prever estes artifícios mortais.

Técnicas especiais que beiram o supranormal aniquilaram os resíduos das práticas esotéricas do kung fu. Nenhuma das técnicas que se seguiram são de combate, mas sim antes métodos de estratégia ou de defesa em geral. Todas elas levam anos de prática constante e muitas foram analisadas por observadores qualificados durante anos.

CH'IN KUNG. Traduzido como técnica leve, ch'in kung é uma série de técnicas usadas para sobrepujar obstáculos aparentemente impossíveis. Uma ramificação em particular conhecida como "técnica da lagartixa", que possibilita ao aluno escalar um muro utilizando apenas suas

mãos e pés. O treinamento começa com uma tábua encostada numa parede. O aluno escala o muro com a ajuda da tábua. Gradativamente a ajuda da tábua vai se restringindo, até que o aluno consegue escalar o muro sem ela. Em outra versão, o aluno encosta-se detrás do muro e usando seus tornozelos e mãos ele escala o muro.

Outra técnica ch'in kung também estranha e semelhante é conhecida como "o andar leve". Aí o aluno caminha na beira de um grande tanque cheio de água. O tanque é, então, esvaziado muito lentamente enquanto o aluno procura andar em sua borda sem deixá-lo virar, mesmo quando vazio. Em outro treino, o aluno espalha areia no chão e cobre com papel fino. Anda então sobre o papel tentando não mexer na areia embaixo. Mestres do tai chi eram capazes de andar sobre a neve sem deixar rastro.

O treinamento do ch'in kung começa cedo, normalmente por volta dos doze anos. Nos métodos rigorosos o aluno carrega peso como na "técnica do metal" e "sapatos de sola de ferro" enquanto pratica. Conseqüentemente, muitos feitos fantásticos de pular ou escalar têm sido contados.

Outras miscelâneas técnicas são conhecidas como "a besta de ferro" e o "homem de madeira". Consistem em bater nas partes vulneráveis do corpo, combinadas com um controle de respiração, para fazer o corpo invulnerável ao ataque. Um treinamento semelhante é realizado em muitas escolas de kung fu onde os professores batem nos alunos, para estes desenvolverem uma força interna a ponto de tornarem-se invulneráveis aos castigos. De acordo com os peritos leva geralmente seis meses para se conseguir.

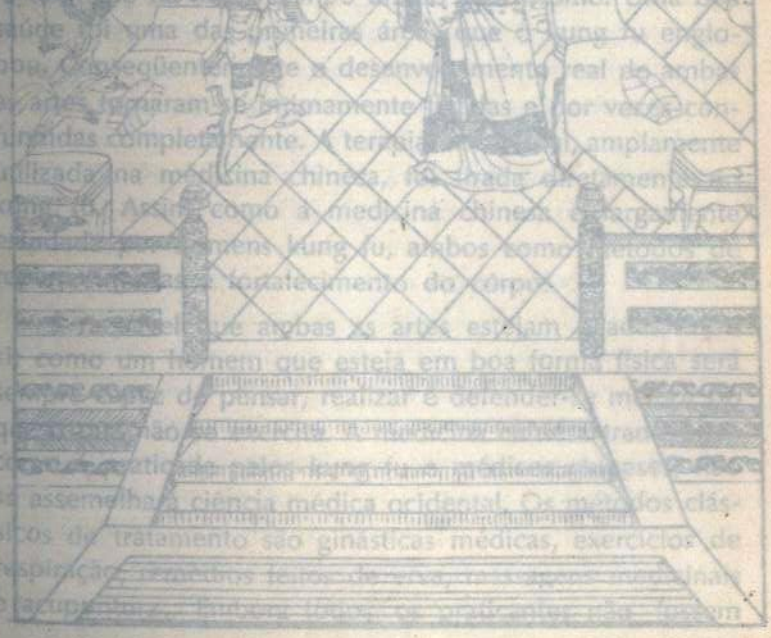
Além destes métodos, existem outros que muitos, na China, julgam possíveis, embora não haja comprovação para fortalecer estas crenças, tais como:

A PATA DO DRAGÃO. Um método que possibilita o aluno pegar pássaros voando, assim como penetrar na pele de um agressor com seus dedos. Consegue-se isso jogando um jarro vazio no ar e pegando-o pelo gargalo. Gradativamente enche-se o jarro com areia, e os dedos vão ficando poderosos.

TESTÍCULOS CONTRÁTEIS. Utilizando profundas técnicas de respiração no diafragma, o aluno torna-se capaz de contrair tanto seus testículos que praticamente penetram no corpo, a fim de não serem atingidos em uma luta.

PUNHO DO POÇO. O aluno assume a postura de um cavalo à meia-noite e aponta seu punho para um poço próximo. Em dois ou três anos o aluno será capaz de ferver a água. Em dez anos ele será capaz de matar um agressor a distância.

Muitas outras histórias têm sido contadas. O curioso para os céticos é que muitas foram comprovadas.



三兆習吉圖
周公

V

PRÁTICAS SAUDÁVEIS DE KUNG FU E MEDICINA CHINESA

Historicamente falando, o bem-estar físico e o kung fu têm sido há muito tempo um só e o mesmo. Uma boa saúde foi uma das primeiras áreas que o kung fu englobou. Conseqüentemente o desenvolvimento real de ambas as artes tornaram-se intimamente ligadas e por vezes confundidas completamente. A terapia física atual, amplamente utilizada na medicina chinesa, foi tirada diretamente do kung fu. Assim como a medicina chinesa é largamente estudada por homens kung fu, ambos como métodos de reparar injúrias e fortalecimento do corpo.

É razoável que ambas as artes estejam ligadas entre si; como um homem que esteja em boa forma física será sempre capaz de pensar, realizar e defender-se melhor do que o que não se exercita. A medicina chinesa tradicional, como é praticada pelos kung fu e médicos chineses, não se assemelha à ciência médica ocidental. Os métodos clássicos de tratamento são ginásticas médicas, exercícios de respiração, remédios feitos de erva, massagens medicinais e acupuntura. Embora todos os praticantes não fossem

mestres em tantas técnicas diversas, eles conheciam razoavelmente bem duas ou mais. O verdadeiro kung fu, por outro lado, é geralmente formado em todas estas áreas e é freqüentemente doutor em medicina chinesa. O restante do capítulo versa sobre uma avaliação de cada uma destas técnicas na medida em que representam um arsenal do kung fu contra a doença física.

A ginástica medicinal é exatamente orientada como os exercícios de kung fu. O objetivo é prevenir — devem manter o corpo inteiro em forma. O significado para os chineses, da expressão "manter o corpo em forma", não é exatamente o mesmo que os ocidentais atribuem. Nos países ocidentais, referem-se quase que exclusivamente a corpos bem tratados e músculos desenvolvidos. Esta significação é quase oposta à da medicina chinesa e do kung fu. Para os orientais, "manter o corpo em forma", significa o fortalecimento dos órgãos internos, a tonificação dos sistemas nervoso e glandular, o aumento da capacidade do sistema cardiovascular assim como o fortalecimento das articulações. Conseqüentemente desenvolveram diversos processos de ginástica medicinal para alcançar o "estar em forma" deles. Descobriram que certos movimentos, combinados com exercícios de respiração profunda, fortaleceriam este ou aquele órgão. Uma pesquisa concluiu que os órgãos maiores eram mais fortes. A ciência ocidental só, recentemente, começou a se interessar por esta teoria quando o Dr. Cooper e outro perito em educação física provaram que o andar depressa é capaz de melhorar o sistema cardiovascular, com resultados muito satisfatórios em casos de problemas do coração. Esta informação não representa, absolutamente, uma novidade para os chineses que incentivam exercícios para prolongar a vida há milhares de anos. Para os praticantes de kung fu e os médicos chineses estes exercícios são o primeiro passo na defesa contra doenças em geral. Eles raciocinam que um

corpo tão forte internamente quanto externamente não é facilmente suscetível a doenças.

As técnicas respiratórias caminham lado a lado com estes exercícios e são a chave do sucesso deles. O modo como funcionam estas técnicas confunde a maioria dos ocidentais; uma breve explanação ilustrará melhor. Se você pedir a um ocidental para respirar profundamente, ele vai respirar com seu tórax superior que aumentará e diminuirá de volume. É justamente o contrário da respiração do diafragma praticada pelos mestres do kung fu e prescrita pela medicina chinesa. Chuang Tzu, o grande filósofo chinês, disse que os homens sábios buscam sua respiração dentro deles — técnica conhecida há milhares de anos. Então, na respiração profunda oriental, o diafragma executa todo o trabalho, e não o tórax, que pouco se mexe. Observado, o estômago parece crescer quando o aluno inspira e se contrai quando ele expira. Esse tipo de respiração tem uma série de benefícios imediatos. Em primeiro lugar, faz com que o aluno utilize toda a capacidade do pulmão, já que normalmente utilizamos menos de um quarto de sua capacidade, acumulando assim grande quantidade de ar viciado e dióxido de carbono em nossos pulmões. Com os exercícios isso deixa de existir e o sangue fica mais rico em oxigênio. Este sangue rico, que circula por todos os órgãos, dá ao corpo uma agilidade — rapidamente percebida quando alcança o cérebro. A respiração normal, mesmo profunda, alcançaria o mesmo resultado? Absolutamente não, a respiração torácica, ainda que profunda, movimenta apenas a caixa torácica e não o diafragma que é o músculo controlador da respiração. Além disso, o diafragma está estrategicamente posicionado abaixo dos pulmões, é capaz de forçá-los a esvaziarem-se completamente e então encherem-se novamente com muito mais eficiência do que o tórax. Um efeito menos imediato, mas que também é vital, é que

estes movimentos pronunciados do diafragma massageiam todos os órgãos internos localizados naquela região, como o estômago, fígado, órgãos reprodutores, intestinos, etc. Um órgão massageado, de acordo com os chineses, é um órgão fortalecido e mais resistente.

A medicina chinesa reconheceu a importância dos exercícios de respiração e as massagens medicinais como o remédio para uma série de doenças. Muitos serviços médicos na China utilizam estes exercícios regularmente no tratamento da úlcera, deslocamento do estômago, vômitos, vertigens nervosas e em uma grande variedade de outros problemas. As curas documentadas, em centenas de casos, são absolutamente extraordinárias — variam de 75 a 100% de recuperação total! Em todos os casos, em que os pacientes foram curados, havia um acentuado aumento na dimensão dos órgãos internos. Estranhamente, porém, reportagens publicadas sobre estes estudos somente foram viáveis a partir de 1958, ainda assim a medicina ocidental não lhes tem dado o real valor como o fez com a acupuntura, durante séculos, ou simplesmente não se interessou em examiná-los.

Remédios feitos de ervas, outra área que o ocidente sempre achou graça como se fosse uma tola superstição, têm sido utilizados com sucesso há milhares de anos pelos praticantes de kung fu e os físicos chineses. Por exemplo, uma reportagem no **Chinese Medical Journal** em 1957 relatou uma cura de 99% verificada em um grupo de 309 pacientes de lepra. Eles foram curados em nove meses usando uma prescrição tradicional contendo essência de trinta ervas medicinais. Outro exemplo, a ciência ocidental só recentemente descobriu que o ma huang, ou rabo-de-cavalo chinês, que os chineses usam há milhares de anos no tratamento da asma, realmente contém efedrina — o remédio ocidental corrente para doenças asmáticas. Em outro jornal de medicina chinesa, pesquisadores fizeram

renascer uma antiga prescrição para o tratamento da disenteria bacilar. O resultado: o tratamento comprovou mais efeito que o uso de modernos antibióticos como a estreptomicina e sulfaguanidina! Uma pesquisa posterior provou que pien hsu, o remédio tradicional para tuberculose pulmonar, continha ácido salicílico, que é exatamente o que a medicina ocidental prescreve para esta doença. Estes poucos exemplos, sem dúvida, definem a extensão das curas chinesas através de ervas. Alcançam milhares, muitas das quais os pesquisadores chineses comprovaram ser mais eficientes do que os tratamentos paralelos ocidentais.

O interesse do homem kung fu em ervas medicinais começou em um nível muito mais inferior do que estas descobertas avançadas — ele precisava saber como tratar de torceduras, contusões recebidas em treinamento ou mesmo em combate real. Embora não se tenha certeza se foram os praticantes de kung fu os responsáveis por estas descobertas, é sabido que na sua medicina rudimentar existia analgésicos (Chu-hua, Ma-jen, e Wu-t'ou), antissépticos (P'u-ho e Huang-ch'ang-shan), restauradores (Hsueh-chieh e Jen-shen) e ervas para tratamento de fraturas expostas (Lu-huei e Chih-tzu-mien). Com o passar do tempo, e o kung fu crescendo, estes primeiros praticantes tornaram-se grandes conhecedores da saúde do homem. Foi necessário adquirir um conhecimento adicional até que muitos mestres se transformassem em farmacologistas. Nas melhores escolas, o mestre cuidava da saúde diária dos alunos quase como uma rotina do curso. Vários chás de ervas eram oferecidos aos alunos como meio de regularizar as funções internas dos órgãos. Além disso, as ervas eram prescritas para treinos específicos, particularmente quando utilizadas diretamente nas partes do corpo usadas para bater. Nos mosteiros, os monges estudaram extensivamente os efeitos destas diferentes ervas. Suas experiên-

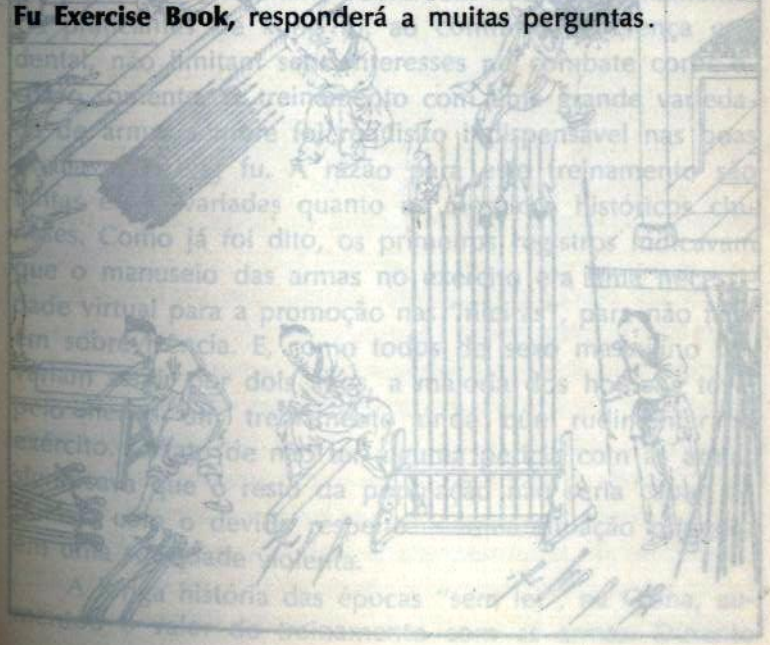
cias em muito auxiliaram a codificar o que era conhecido e também a posterior propagação do conhecimento. Alguns tornavam-se virtuais repositórios de receitas de ervas as quais devem ter sido perdidas ou extraviadas nos períodos turbulentos que freqüentemente sacudiam o país.

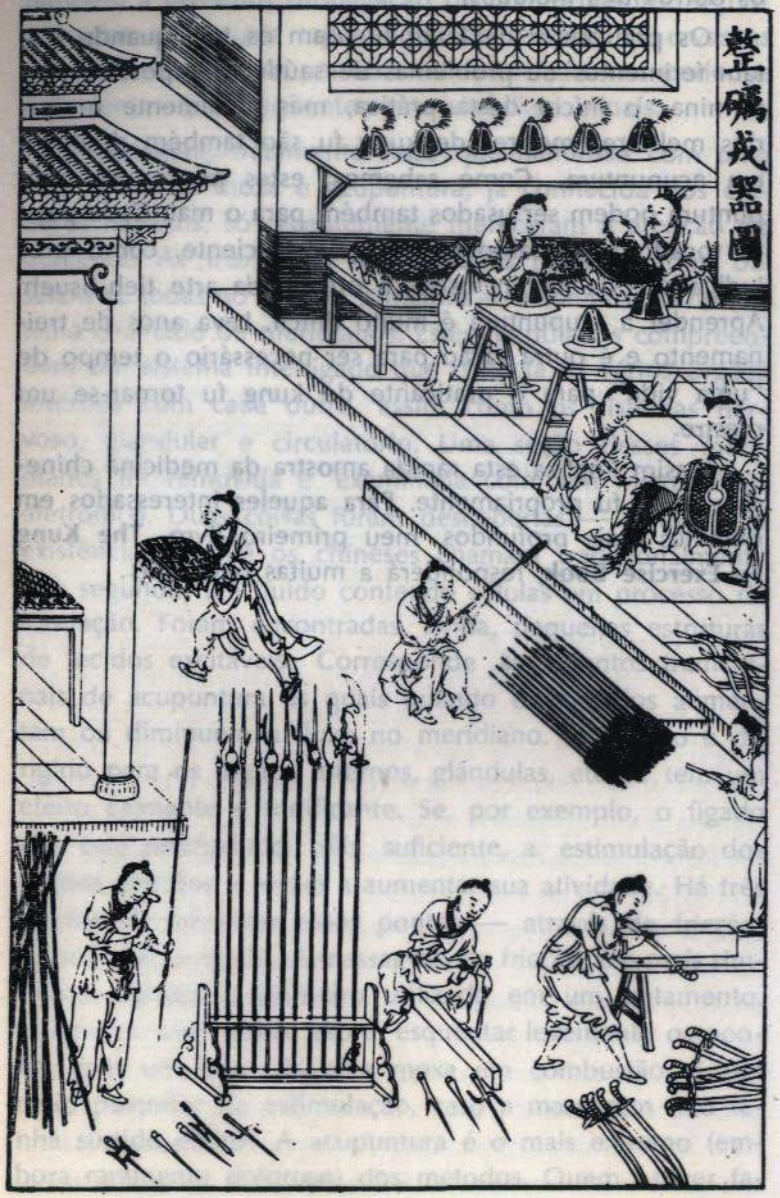
Massagem, tratamento feito queimando-se com uma erva chamada moxa e acupuntura, já conhecida dos chineses há anos, só recentemente mereceram a atenção do ocidente. As três estão mencionadas juntas porque baseiam-se todas no mesmo princípio — a tonificação do sistema chamado de meridianos. Estes meridianos compreendem um sistema interligado que conecta os vários órgãos internos com cada outro, assim como os sistemas nervoso, glandular e circulatório. Uma seção desses meridianos foi removida e examinada com um microscópio eletrônico. Duas coisas foram descobertas — primeiro, a existência do que os chineses chamam tradicionalmente **chi;** segundo, um fluido contendo células em processo de formação. Foram encontradas, ainda, pequenas estruturas de tecidos excitáveis. Corresponde aos pontos tradicionais de acupuntura os quais quando estimulados aumentam ou diminuem o fluxo no meridiano. Este fluxo é dirigido para os órgãos internos, glândulas, etc., e tem um efeito calmante e tonificante. Se, por exemplo, o fígado não está produzindo bílis suficiente, a estimulação dos pontos corretos o levará a aumentar sua atividade. Há três modos de estimular esses pontos — através de fricção, calor e com a agulha. A massagem, ou fricção, é o mais simples e sempre o primeiro utilizado em um tratamento. O aquecer com moxa, isto é, esquentar levemente os pontos com um fruto da erva moxa em combustão, é um meio posterior de estimulação, caso a massagem não tenha surtido efeito. A acupuntura é o mais extremo (embora raramente doloroso) dos métodos. Quem estiver fa-

miliarizado com este método será capaz de utilizar todos os outros três métodos.

Os praticantes de kung fu usam os três quando tratam ferimentos ou problemas de saúde. É impossível determinar o início desta prática, mas atualmente muitos dos melhores mestres de kung fu são também doutores em acupuntura. Como sabemos, estes pontos de acupuntura podem ser usados também para o mal. Cada ponto tocado pode tanto beneficiar o paciente, como prejudicá-lo. Esta foi, inclusive, a origem da arte tieh-hsueh. Aprender a acupuntura é muito difícil. Leva anos de treinamento e é outra razão para ser necessário o tempo de "uma vida" para o praticante de kung fu tornar-se um mestre.

Assim finaliza esta rápida amostra da medicina chinesa e kung fu propriamente. Para aqueles interessados em detalhes mais profundos, meu primeiro livro, **The Kung Fu Exercise Book,** responderá a muitas perguntas.




整礪戎器圖

VI

AS ARMAS KUNG FU

Uma descrição acurada sobre kung fu estará incompleta sem um comentário sobre suas armas e treinamento. Os praticantes de kung fu, ao contrário da crença ocidental, não limitam seus interesses no combate corpo-a-corpo somente. O treinamento com uma grande variedade de armas sempre foi requisito indispensável nas boas escolas de kung fu. A razão para este treinamento são tantas e tão variadas quanto os mosaicos históricos chineses. Como já foi dito, os primeiros registros indicavam que o manuseio das armas no exército era uma necessidade virtual para a promoção nas "fileiras", para não falar em sobrevivência. E, como todos do sexo masculino deveriam servir por dois anos, a maioria dos homens teve, pelo menos, um treinamento ainda que rudimentar no exército. O fato de não ter alguma perícia com as armas significava que o resto da população não seria capaz de tratá-lo com o devido respeito — uma situação perigosa em uma sociedade violenta.

A longa história das épocas "sem lei", na China, aumentou o valor do treinamento com as armas. Durante

estes períodos, bandidos armados e piratas vagueavam por terra e mar para aterrorizar e saquear. Estes predadores eram armados até os dentes, e um kung fu que contasse apenas com suas mãos era ou um grande perito e mestre, ou um tolo. Muitos praticantes de kung fu aproveitaram estes tempos perigosos para seu próprio treinamento. Ao serem convocados para escoltar uma caravana ou simplesmente camponeses, eles não só viviam bem, como aproveitavam para manter em dia seus treinamentos e testar técnicas novas.

Em um nível mais individual, um mestre era constantemente desafiado para manter sua reputação. As razões para estes desafios eram várias. Como no oeste americano, não eram raros os jovens de "cabeça-quente" para fazer o nome deles. Os mais sérios desafios partiam de outros mestres ansiosos por mostrar que seu sistema era superior. Se um homem derrotasse um mestre campeão, não somente alcançaria fama, como receberia aquela posição da escola do mestre derrotado. Como geralmente era muito lucrativo, a rivalidade e ciúme entre os praticantes de kung fu tornou-se lugar comum. Por causa das altas apostas nos desafios as armas eram freqüentemente utilizadas. Um praticante de kung fu devia ser tão perito com as armas como era no combate sem elas. Desde que a tradição dificilmente morre, estas lutas persistiram até recentemente em 1920!

Os treinamentos com armas foram mais necessários quando os Manchus tomaram o poder. A nova dinastia utilizava o exército para subjugar os adeptos de Ming. Combatendo com tropas fortemente armadas os kung fu daquele tempo construíram suas próprias armas. O treinamento com as armas era pesado, já que seus adversários armavam-se com as tradicionais armas chinesas (revólveres só surgiram alguns anos mais tarde).

Finalmente, os treinos com armas tornaram-se um valioso método de ensinar técnicas sem armas. Atualmente muitas escolas nos Estados Unidos não ensinam técnicas com armas a iniciantes; ainda que alguns peritos insistem que familiarizar-se com as armas kung fu desde o início desenvolve a força, o costume, a velocidade, o controle, a segurança e a graça. Faz realmente muito sentido quando existe a conscientização de que as armas são simplesmente uma extensão da mão. Conseqüentemente, o combate sem armas tem sido ensinado deste modo na China há milhares de anos. Para desenvolver a proficiência com as armas, ensina-se ao aluno longas e complicadas séries de movimentos do mesmo modo como é feito para os combates desarmados. Para melhor ilustrar esta parte, assim como apresentar ao leitor algumas armas do kung fu, aqui estão algumas das mais populares, utilizadas no ensino da arte:

O **quando** — é uma espécie de cajado com uma enorme lâmina amolada em uma das pontas e a outra terminando muito aguçada. Seu tamanho, peso e grossura são feitos para desenvolver energia — não uma energia estática, mas uma força viva, capaz de responder por uma variedade de situações. A forma do **quando** desenvolve o corpo tão uniformemente que nenhuma parte fica mais forte que outra ou fora de proporção. Isso é especialmente evidenciado na medida em que muitos praticantes tendem a superdimensionar sua musculatura. Por exemplo, os bíceps são freqüentemente desenvolvidos à custa do esforço com o cotovelo, resultado de os alunos atirarem seus cotovelos para fora quando praticam socos.

As técnicas com o cajado desenvolvem a coordenação entre as mãos e os pés. Um ligeiro deslocamento da mão causa uma conseqüente modificação na posição do cajado e o tira da direção certa. Uma perna que não esteja bem posicionada impedirá a movimentação do cajado.

Para completar bem todos os movimentos com o cajado, o corpo inteiro deve funcionar em conjunto. Tal unidade de articulação ensina ao aluno como coordenar os braços e pernas através de movimentos precisos — uma perícia muito importante no combate desarmado.

A espada com os dois lados afiados — é conhecida como a arma mais difícil de se tornar mestre. O aluno maneja a espada de um modo calmo, movendo-a devagar em pequenos círculos com súbitos aumentos de velocidade. Seu objetivo é alcançar uma concentração serena espiritual, como no tai chi. Quando executado com propriedade, leva a uma elevada experiência de meditação colocando o aluno em contato com seu próprio interior.

O duplo machado em gancho — é uma arma exótica que dispensa descrição. Toda sua borda é afiada, exceto onde se segura. Dois machados deste tipo são sempre utilizados um após o outro quando em exercícios. O aluno logo se conscientiza que uma variação de técnicas é possível, como por exemplo unir dois machados duplicando seu campo de ação. Embora difícil e complexo de se aprender ensinam que distância e prática podem subjugar até o mais forte oponente.

Os cajados — originariamente utilizados como meio de transportar cargas, transformaram-se em armas defensivas durante um dos muitos períodos sem lei na China. Com um cajado nos ombros era possível carregar duas cestas cheias e pesadas de mercadoria. Se fosse atacado, as cestas escorregavam facilmente das pontas dos cajados e eles se transformavam imediatamente em pesada arma.

A corrente — imita muitos dos estilos que predominaram no norte da China. Sua ação destruidora exige um pulso flexível e uma boa noção de distância. Também ensina ao aluno a controlar seu impulso ou poderá sofrer

as conseqüências de ver a corrente voltar como um bumerangue contra si próprio com uma velocidade e força incríveis.

Resumidamente, algumas das outras armas do arsenal kung fu são:

O cajado de três partes — fortalece os antebraços, pulsos e dedos. De muito valor para a escola da "pata do tigre" que se apóia nestas partes do corpo para bater.

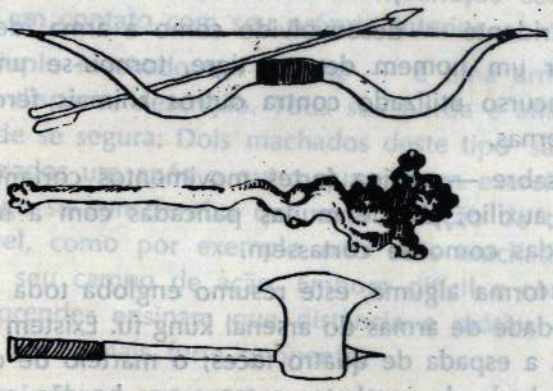
A lança — desenvolve a velocidade. Outrora considerada a rainha das armas, mesmo os britânicos a consideravam muito superior às baionetas.

O tridente — desenvolvido como a arma ideal para proteger um homem de um tigre, tornou-se um excelente recurso utilizado contra outros animais ferozes de duas pernas.

O sabre — ensina fortes movimentos cortantes. Um valioso auxílio, já que muitas pancadas com a mão são executadas como se cortassem.

De forma alguma, este resumo engloba toda a imensa variedade de armas do arsenal kung fu. Existem ainda o chuean, a espada de quatro faces; o martelo de combate e o machado de combate; o tsow, um bordão com uma mão de metal na extremidade usado para bater em centros nervosos e onde existe grande circulação sangüínea; o chan, um estranho tipo de bordão grosseiro mais usado pelos monges; o ancinho; o gancho-lança; as facas borboletas, geralmente usadas aos pares e muito eficientes contra armas maiores como a lança. Ao todo existem mais de dezoito armas que deram origem a mais de quatrocentos tipos complicados e diferentes. A razão para este grande número é que quase toda escola tem seus próprios estilos com as armas, inclusive as escolas chamadas internas como o tai chi.

Pode se responsabilizar grandes sábios e chineses cultos pela exagerada popularidade das armas. Confúcio, no ano 500 a.C., sugeriu a seus seguidores praticar o arco e flecha. Li Po, o famoso poeta, escreveu que era "apaixonado por esgrima aos 15 anos". E Tu Fu, outro poeta de destaque, era reconhecidamente perito com o arco e escreveu um famoso poema homenageando a esgrima de uma certa Madame Kung Sun. Estas associações deram às armas e ao combate desarmado uma aura de refinamento que só poderia existir em uma estranha e controvertida civilização como a chinesa.



SEGUNDA PARTE

A SABEDORIA DOS MESTRES

A filosofia chinesa tem sido a força isolada mais poderosa na história da China e de sua civilização por milhares de anos. Tem destruído impérios, estabelecido burocracias e instituído códigos morais que afetaram a todos — do mais poderoso imperador ao mais simples camponês. Nunca na história da civilização, filósofos e sábios exerceram tanta influência ou dominaram tanto, inclusive moralmente. No ocidente, as únicas instituições que chegaram a exercer um poder semelhante foram as instituições religiosas. Algumas semelhanças superficiais levaram muitos ocidentais a acreditar que as grandes filosofias chinesas fossem religião. Nada podia estar tão longe da verdade. O Confucionismo, Taoísmo e Budismo (as mais significantes das muitas filosofias chinesas) não são formas de adoração, mas simplesmente modos de pensar e ver o mundo como a relação do homem e seu próximo, e sua própria natureza interna.

O quão profundamente estas filosofias influenciaram a Civilização Chinesa é muito difícil para o leitor ocidental aquilatar. Confúcio, por exemplo, sem sucesso duran-

te sua vida, ficaria satisfeito em ver governos e estados inteiros organizados e orientados segundo seus princípios. Mas o famoso literato e erudito oriental Wing-Tsit Chan foi quem melhor resumiu esta influência penetrante em seu relato sobre a filosofia taoísta quando disse: "Ninguém pode esperar entender a filosofia chinesa, a religião, o governo, a arte, a medicina — ou mesmo a cozinha chinesa — sem uma real e profunda apreciação da filosofia de Lao Tzu (o pai e fundador do Taoísmo)".

O mesmo se aplica às outras grandes filosofias chinesas que são o espírito motivador, vindo sempre por detrás de toda perícia e habilidade na cultura chinesa. O kung fu, naturalmente, não é exceção. Os praticantes de kung fu estão desde o princípio entrosados com estes modos de pensar. Classificar a sabedoria e filosofia do kung fu como diferente daquela abraçada pelo restante da cultura chinesa seria um erro grave. O homem kung fu era o produto da sua cultura, e como tal, o seu modo de viver espelhava-se nas idéias e pensamentos que prevaleciam em seu tempo. **A sabedoria dos mestres kung fu e a sabedoria dos antigos sábios são uma só e a mesma.** Não terminam aí a relação entre o kung fu e os sábios e patriarcas antigos. Muitos dos grandes eruditos em história chinesa praticavam formas rudimentares de kung fu — basta ler seus relatos para encontrar freqüentes referências às primeiras formas da arte. Confúcio ordenou a seus alunos que aprendessem artes marciais, especificamente o arco e flecha e como conduzir um "chariot", embora alguns entendidos acreditem que também aprendessem uma forma secreta de combate desarmado. O patriarca budista, Ta Mo, não só trouxe o Zen Budismo para a China, mas fundou a famosa ramificação Shaolin da arte. Os relatos de Lao Tzu estão cheios de conselhos militares (considerados naquele tempo, e mesmo hoje

em dia, como parte do kung fu) assim como conselhos práticos de como desenvolver o **chi.**

O interesse dos filósofos em muitos aspectos da arte encorajou grandemente padres e patriarcas de outras eras posteriores a praticar kung fu. Monges taoístas, muito antes do apogeu do templo Shaolin, tornaram-se peritos espadachins. E os budistas de outra época posterior elevaram o kung fu a um nível que ainda precisa ser abordado por mestres contemporâneos. Os confucianos continuaram a seguir as orientações de seu fundador Kung Fu Tzu (isto é, Confúcio, cujo nome veio a refletir kung fu), tornando-se cada vez mais adeptos das artes marciais. Conseqüentemente, posteriores mestres kung fu, eram freqüentemente taoístas, budistas, ou confucianos; e sua sabedoria e modo de ensinar demonstrava a escola de onde vieram.

Para garantir que os praticantes de kung fu assimilassem a sabedoria dos mestres exigia-se que o aluno estudasse todos os clássicos chineses e gravasse a maior parte na memória. As obras dos literatos confucianos consistiam uma obrigação à parte, e muitas das palestras diárias dos kung fu continham muitas citações, pensamentos e conselhos destes filósofos. Esse tipo de educação garantia que os futuros mestres seguiriam a sabedoria dos antigos, e quaisquer novas idéias seriam um adicionamento bem-vindo à ideologia que então orientava a sociedade chinesa.

Esta harmonia intelectual era um produto das três principais filosofias como o método superior de educar. Enquanto os tolos discutiam sobre as diferentes doutrinas, os mais sábios viam-nas como complementares. O confucionismo representou grande benefício à humanidade, tanto no relacionamento pessoal como no ato de governar (algo que não existia na China antes de Confúcio). O Taoísmo é uma abordagem mística da simplicidade da

成湯圖

vida, espontaneidade, tranqüilidade e o alcançar dos objetivos através do não desesperar-se. O Budismo ensinou uma trilha múltipla para a vida pura, e a maioria de suas doutrinas tem paralelos no Taoísmo. Ironicamente, estas três escolas têm lutado amargamente entre si de tempos em tempos e até mesmo perseguiam uma a outra quando no poder. Hui Hua, o grande patriarca budista, entristecido com a constante discórdia descreveu bem as reais diferenças entre as filosofias:

"Utilizadas por pessoas com ilimitado saber, atuam da mesma forma. Agora, do modo como são interpretadas por pessoas de limitado intelecto, elas diferem. Todas pretendem demonstrar o funcionamento da natureza própria do homem. É o modo de examiná-las, procurando diferenças, que as tornam três. Se um homem permanece desiludido ou é iluminado, depende dele próprio, e não das diferenças da doutrina."

Em última análise, a preocupação primária de todas as três filosofias é a iluminação do espírito. Como se alcança varia de escola para escola; ainda que todas tenham um ponto em comum — cada abordagem conta com uma variedade de ensinamentos morais. Logo, muito da sabedoria dos grandes filósofos e mestres kung fu é aconselhar sobre a RIGHT LIVING — vida correta (alguns conselhos parecerão familiares aos ouvidos dos ocidentais) porque sem uma existência virtuosa é impossível entender elevadas realidades ou descobrir o poder interior.

Os capítulos seguintes são um resultado de uma cuidadosa e detalhada pesquisa nos pensamentos e provérbios chineses. Mais do que uma leitura necessária àqueles que trilham os caminhos de kung fu, estes pensamentos eram abraçados por todos aqueles chineses que lograram ter uma cultura mais elevada. Portanto as citações e histórias que seguem são o coração e a alma dos

ensinamentos que motivaram os mestres kung fu por milhares de anos. Pode-se dizer com certeza absoluta que se estes modos singulares de pensar não fossem desenvolvidos, o kung fu não seria hoje em dia mais do que um estilo divertido de pugilismo, em vez da arte rica e complexa em que gradativamente se transformou. Mais uma vez a história demonstra o enorme poder que as idéias e palavras têm para transformar mesmo a mais simples disciplina completamente. Comecemos então esta viagem à mente kung fu com as palavras de um antigo filósofo anônimo que disse:

Sem chegar ao topo da montanha, não se pode avaliar as alturas do céu.

Sem descer ao fundo do vale, não se pode avaliar a profundeza da terra.

Sem ouvir as máximas dos antigos mestres, não se pode conhecer a excelência de aprender.

As palavras dos santos ensinam há milhares de anos e não se gastam jamais.

MISTICISMO

A verdade interior se manifesta exteriormente.

— O Grande Aprendizado

Deus está dentro de você; não tenha dúvidas em seu coração.

— She King

Todas as coisas do passado morreram ontem; todas as coisas do futuro nasceram hoje.

— Anônimo

Se um legislador apreender e seguir um conselho seu, esteja perfeitamente satisfeito; se nenhum aceitar o seu conselho, esteja satisfeito da mesma forma.

— Mencius

Não seja como aqueles que são movidos pelas suas paixões e desejos.

— She King

Quando os pensamentos se elevam, todas as coisas se elevam também. Quando os pensamentos se vulgarizam, todas as coisas vulgarizam-se também.

— Huang Po

A doutrina da ausência da mente está errada. Ao invés, devíamos dizer somente a ausência da mente egoísta.

— I-ch'uan

A mente não tem cor, como verde ou amarelo, vermelho e branco; não é grande nem pequena; não desaparece ou aparece; é tão livre de impureza como de pureza; e sua duração é eterna. É um completo sossego. Tal é a forma de nossa mente original, que também é nosso corpo original.

— Hui Hai

Nosso corpo é a criação de nossa mente.

— Chih Kung

O grande objetivo de aprender não é mais do que a busca da mente perdida.

— Mencius

O sábio que não pensa torna-se tolo; e o tolo que não pensa torna-se sábio.

— Shoo King

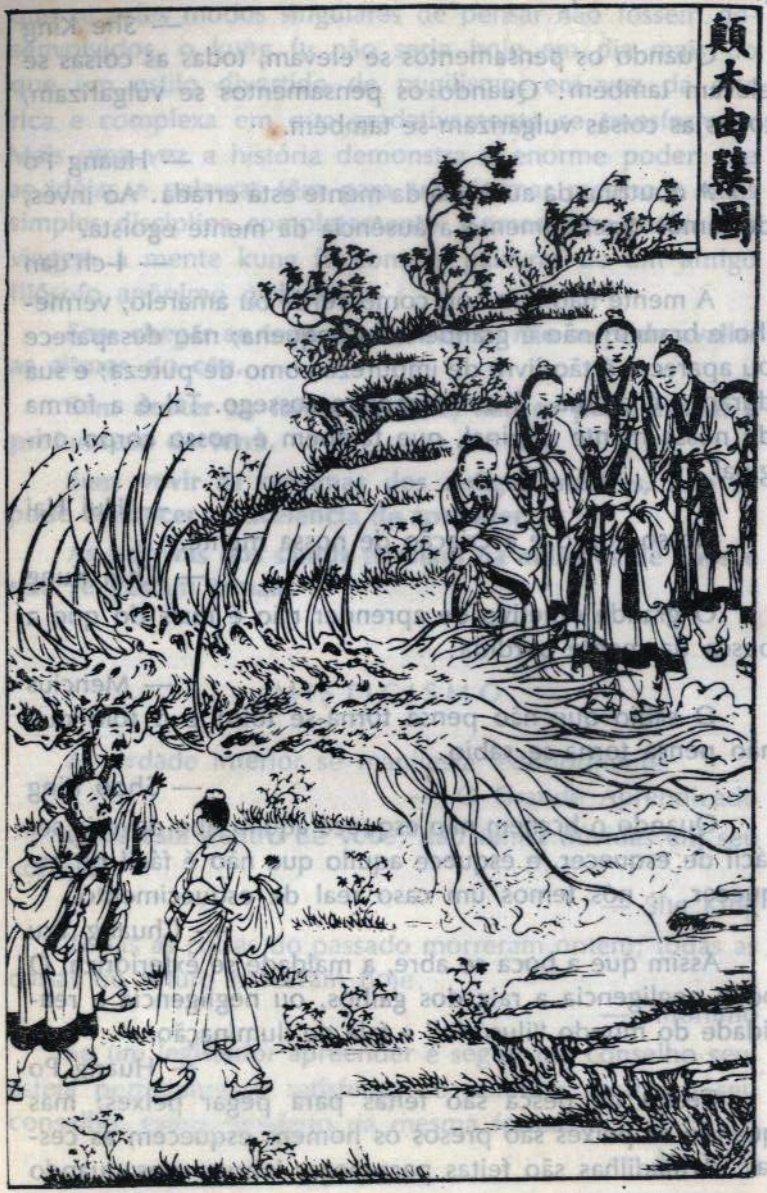
Quando o homem não esquece aquilo que deveria ser fácil de esquecer, e esquece aquilo que não é fácil de esquecer... nós temos um caso real de esquecimento.

— Chuang Tzu

Assim que a boca se abre, a maldade se exterioriza. O povo negligencia a raiz dos galhos, ou negligencia a realidade do mundo "ilusório" e fala de Iluminação.

— Huang Po

Cestas de pesca são feitas para pegar peixes; mas quando os peixes são presos os homens esquecem as cestas. Armadilhas são feitas para pegar lebres; mas quando


顛木由巢圖

as lebres são presas o homem esquece a armadilha. As palavras são utilizadas para transmitir idéias; mas quando as idéias são verdadeiramente compreensíveis, os homens esquecem as palavras. De bom grado eu falaria com tal homem que tenha esquecido as palavras.

— Chuang Tzu

Quando o mundo, por causa do valor atribuído às palavras, coloca-as em livros, aquilo pelo qual elas valem pode não merecer ser valorizado... porque aquilo que elas valem não é realmente valioso.

— Chuang Tzu

Entrando na sala de reunião pública para uma palestra, o Mestre foi observado dizer:

Ter muitos tipos de conhecimento não pode ser comparado com **procurar** alguma coisa, que é a melhor coisa. A mente não é de diversos tipos e não há Doutrina nenhuma que possa ser escrita com palavras. Como não há nada mais a dizer, a assembléia está desfeita.

— Huang Po

A última realização significa estar livre tanto da realização como da falta de realização.

— Hui Hai

Aqueles que sonham com os prazeres da bebida podem de manhã chorar e lamentar. Aqueles que sonham com chorar e lamentar podem de manhã sair para caçar. Quando eles estavam sonhando eles não sabiam que era um sonho; mas quando eles acordaram eles souberam que era um sonho.

Então diz-se que há o Grande Acordar, depois do qual nós saberemos que a vida foi um grande sonho, enquanto o estúpido pensa que ele estava acordado.

— Chuang Tzu

O homem sábio conhece aquilo que os anciãos chamavam de A Casa do Tesouro no Céu. Ele pode sempre colocar algo nela que nunca vai se encher; ele pode retirar

sempre algo dela que nunca vai se esgotar; e todo o tempo ele não conhece donde vem este suprimento.

— Chuang Tzu

Estar à vontade tanto no claro como no escuro, leve ou pesado, pequeno ou grande, redondo ou quadrado, doce ou amargo, presente ou ausente, vivo ou morto... isto é estar desprovido de conhecimento, ainda que todo conhecimento, destituído de poder, ainda que todo poderoso.

— Lieh Tzu

Aquilo que preenche o universo eu considero como meu corpo e aquilo que dirige o universo eu considero como minha natureza.

— Chuang Tsai

Se você fizer discriminação entre hoje e amanhã, é o mesmo que usar sua própria natureza verdadeira em busca de sua própria natureza verdadeira; você não vai perceber isso mesmo em milhares de eras. O seu caso será o de não ver o sol, sem haver o sol.

— Hui Hua

Confundir o mundo material com a realidade verdadeira, é o mesmo que confundir um ladrão com seu filho.

— Huang Po

Aquele que entende as condições da vida não procura o que não serve para viver; e aquele que entende as condições de destino não procura o que está além do alcance do conhecimento.

— Chuang Tzu

Lembre-se que do princípio ao fim nem mesmo o menor grão de qualquer coisa perceptível jamais existiu ou jamais existirá.

— Huang Po

O homem perfeito não deixa rastro de sua conduta.

— Chuang Tzu

Calamidade ou felicidade... em todos os casos estas são as próprias procuras do homem.

— Mencius

Alegria e raiva, tristeza e prazer, antecipação e lembrança, ansiedade e tranqüilidade, veemência e indolência, volubilidade e inércia... não são mais que caprichos emocionais, que, como a música que vem de um vazio, ou cogumelos da umidade quente que infindavelmente sucedem uma a outra...

— Chuang Tzu

O prazer quando no passado se transforma em dor.

— Anônimo

O que antigamente se chamava "Realização" não significava obter carruagens e títulos (distinção de palavras); simplesmente significava que não se necessitava de mais nada para sua satisfação. Hoje em dia, o que se chama de "Realização" significa obter carruagens e títulos. Mas carruagens e títulos pertencem unicamente ao mundo material. Quando tais coisas acontecem a um homem não é mais que uma vez, e, por isso, a sua chegada não pode ser obstruída e sua partida não pode ser interrompida. Assim, se perder o que é passageiro, pode destruir uma pessoa, isso demonstra que a alegria que trouxe não tem valor.

Então se diz: "Aqueles que se perdem na busca de bens materiais, e se desperdiçam no estudo do que é vulgar, são pessoas que invertem o valor e o sentido das coisas".

— Chuang Tzu

Nirvana é um profundo mar de sabedoria; o universo material não é mais do que um caos em turbilhão.

— Huang Po

O que os homens consideram como experiências amargas, são aquelas em que seu corpo não descansa ou se acalma, em que suas bocas não provam comida boa ou saborosa, em que seus conhecidos não estejam bem vestidos, em que seus olhos não vejam cores bonitas, e em que seus ouvidos não escutem música agradável. Se eles não têm estas coisas ficam muito tristes e começam a so-

frer temores. Seus pensamentos são todos para o mundo material — eles não são bobos?

— Chuang Tzu

Quando excitado, mantém-te de olhos abertos. E de olhos abertos, busca o Entendimento.

— Anônimo

Meditar em atividade é cem mil, um milhão de vezes superior a meditar descansando.

— Anônimo

Para alimentar o coração não há nada melhor do que ter poucos desejos...

— Mencius

Alguns tontos gritando no topo da montanha, e ouvindo o eco lá embaixo no vale, podem descer para procurá-lo. Uma vez no vale, gritam de novo e imediatamente escalam a montanha para encontrá-lo no seu cume. Tais homens podem gastar mil renascimentos procurando por estes sons seguindo os ecos. Bem melhor é não emitir nenhum som e você será um dos residentes do Nirvana.

— Huang Po

Se você persegue o conhecimento por milhares de dias, não vai lhe valer mais que um dia de estudo apropriado do funcionamento da mente. Se você não a estudar, você não será capaz de entender um simples pingo d'água.

— Huang Po

A sabedoria nada representa sem suas nuances, e tanto o espírito como a inteligência não alcançam todas as coisas. Um homem pode ter a maior sabedoria, mas sempre haverá outros homens fazendo planos contra ele. Ponha de lado sua pequena sabedoria, e sua grande sabedoria tornar-se-á brilhante; descarte-se de sua perícia, e você será naturalmente perito. Uma criança quando nasce não necessita de um grande mestre, e ainda assim torna-se capaz de falar, vivendo entre aqueles que sabem falar.

— Chuang Tzu

Aquele que se dedica a aprender, busca dia a dia aumentar seu conhecimento. Aquele que se dedica a conhecer sua verdadeira natureza busca dia a dia diminuir sua performance.

— Lao Tzu

A maior polidez é não mostrar respeito especial aos outros, a maior virtude é não tomar nota das coisas; a maior sabedoria é não fazer planos; a maior benevolência é não fazer demonstrações indecorosas de carinho; a maior boa fé é não fazer promessa de sinceridade.

— Chuang Tzu

A montanha se enfraquece com suas próprias árvores. A gordura que alimenta o fogo se consome. A árvore da canela pode ser comível, e por isso ela é abatida. A seringueira é útil e por isso faz-se incisões nela. Todos os homens conhecem a vantagem de ser útil, mas nenhum conhece a vantagem de ser inútil.

— Khieh-yu, o homem mau de Khu

Huang Ti, divertindo-se no norte do Água-vermelha, retornava à casa quando perdeu sua pérola negra. Ele contratou Sabedoria para procurar para ele, mas ele não pôde achar. Ele contratou o esclarecido Li Ku para procurar para ele mas ele não pôde achar. Ele contratou o veemente disputador Khieh Khau para procurar para ele, mas ele não pôde achar. Finalmente ele contratou Sempropósito, que o achou; sobre o qual Huang Ti comentou: "Como é estranho Sempropósito ter sido capaz de achá-lo!"

— Chuang Tzu

Um homem que faz pouco mais do que comer e beber é tido como um homem vulgar pelos outros — porque ele alimenta o que é pequeno para a negação do que é grande.

— Mencius

Preservar a constituição mental e física e **alimentar a natureza** é a maneira de servir ao Paraíso.

— Mencius

宗彝

É muito difícil o amor durar; por isso aquele que ama ardentemente está no fim curado de amor. A natureza humana é eterna; por isso aquele que segue sua natureza no final retém sua natureza.

— Tut-Tut

Estar jubiloso no sucesso e desapontado no fracasso é ser uma criança das circunstâncias; como pode este alguém ser o mestre dele próprio?

— Tut-Tut

Honrarias e riquezas, distinções e austeridade, fama e lucro — estas seis coisas produzem os impulsos da vontade.

Aparência pessoal e procedimento, o desejo do belo e sutil raciocínio, excitamento da respiração e pensamentos acariciantes — estas seis coisas produzem os erros da mente.

O ódio e desejos, alegria e raiva, desgosto e prazer — estas seis coisas são a confusão da virtude.

Recusas e reaproximações, recebimentos e ofertas, conhecimento e habilidade — estas seis coisas obstruem o caminho do homem mentalmente bem dotado.

Quando estas quatro condições, com suas seis causas cada, não agitam o peito, a mente está correta. Estando correta, ela resiste; resistindo, ela se cristaliza; cristalizando-se ela é livre de preocupação; estando livre de preocupação, ela está em estado de inércia, no qual ela realiza todas as coisas.

— Chuang Tzu

O **Meio** é pela Mente-desperta, e não pode ser transcrito em palavras. O discurso só produz efeito quando se destina aos leigos ouvidos das crianças.

— Huang Po

Se um homem está atravessando um rio em um bote e um outro bote vazio colide com o dele, mesmo um homem temperamental não fica aborrecido. Mas se há um timoneiro no bote, o temperamental ficará raivoso e ofensivo.

Antes ele não estava aborrecido, mas agora ele está; antes ele pensou que o bote estivesse vazio, mas agora há uma pessoa nele. Se um homem puder retirar dele próprio os seus pensamentos, quem poderá prejudicá-lo durante sua vida neste mundo?

— Chuang Tzu

Aquele que trabalha para a eternidade não reconhece o tempo.

— Anônimo

Aquele que conhece a sabedoria espiritual não necessita falar dela, aquele que está sempre pronto a falar dela, não a conhece.

— Lao Tzu

Um sábio fala pelo universo.

— Chuang Chao

Quando eu digo aos homens que sejam rápidos em ouvir, eu não digo para ouvirem nada demais, mas que eles ouçam a eles próprios.

Quando eu dizia para eles terem visão clara, eu não dizia para que vissem nada demais, mas para que olhassem para si próprios.

— Chuang Tzu

O Sexto Patriarca quando falava para o mais velho Wei Ming disse: "Talvez vocês concentrem seus pensamentos por um minuto e evitem pensar em termos de bem ou mal".

Ming fez como lhe disseram, e o Sexto Patriarca continuou: "Enquanto vocês não estão pensando no bem ou no mal, como neste momento, retornem ao que eram antes de seus pais e mães nascerem".

Ao mesmo tempo em que as palavras eram ditas, Ming recebeu súbita iluminação.

— Huang Po

Para ele que possui as maiores nobrezas, todas as dignidades de um status são como nada; para ele que possui as maiores riquezas, todas as riquezas de um status são como nada; para ele que tem tudo que quer, fama e louvores são como nada. — Chuang Tzu

Chuang Tzu estava pescando no rio Phu quando o Rei de Khu enviou-lhe a seguinte mensagem por dois altos oficiais: "Eu quero encarregar-te de tudo que há em meus territórios".

Chuang Tzu continuou a segurar sua vara de pesca sem olhar em volta e disse: "Eu ouvi falar que em Khu existe um magnífico casco de tartaruga, cuja tartaruga morreu há três mil anos, e que o rei a mantém no seu templo de ancestrais. Foi melhor para a tartaruga morrer e deixar seu casco para ser venerado? Ou teria sido melhor para ela viver e arrastar seu casco pelo pântano?"

Os dois oficiais responderam: "Teria sido melhor para ela viver e arrastar seu casco pelo pântano".

"Vão embora", disse Chiang Tzu, "eu vou continuar arrastando meu casco pelo pântano".

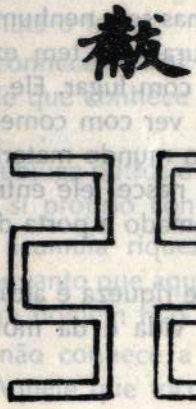
— Chuang Tzu

O grande homem é aquele que não perdeu seu coração de criança. — Mencius

Espírito coletivo, e sem partidarismo; calmo e complacente; sem tendências egoístas; acolhendo a opinião dos

outros, sem a mente em dúvida; sem se perturbar com pensamentos de ansiedade; sem planejar no exercício da sabedoria; sem escolher entre partes, mas convivendo com todas — tais condutas são os caminhos da verdadeira iluminação.

— Chuang Tzu



Aos olhos de Deus não há pessoa rejeitada.

— Lao Tzu

Aquele sem um coração piedoso não é um homem. Aquele sem um coração misericordioso, não é um Buda.

— Anônimo

Buda está na montanha poderosa, então não procure por ele de longe; a montanha está no ápice do coração, então todo homem tem um pagode em si; é verdadeiramente bom cultivar o espaço na base deste pagode.

— Anônimo

Não estar separado da fonte primária constitui o que chamamos de o homem no Paraíso; não estar separado da natureza essencial constitui o que chamamos de o homem Espiritual; não estar separado de sua real verdade constitui o que chamamos de o homem Perfeito.

— Chuang Tzu

Sem sair fora de sua porta é possível entender tudo que se passa embaixo do céu.

O mais longe que se vá de si próprio, menos se sabe. Então os antigos sábios assimilaram todo o seu conhecimento sem viajar; deram os nomes apropriados às coisas certas sem as ver; e chegaram aos seus objetivos sem qualquer propósito de fazê-lo.

— Lao Tzu

O homem aparece, mas sem nenhuma raiz; ele reentra, mas por nenhuma abertura. Ele tem existência real, mas isso não tem nada a ver com lugar. Ele tem continuidade, mas isso não tem nada a ver com começo ou fim. Tal é a relação do homem com o mundo material. O homem tem vida; ele tem morte; ele nasce; ele entra; nós não vemos a sua forma — isto é chamado a porta do Céu.

— Chuang Tzu

Ver através da fama e riqueza é alcançar um pouco de repouso; ver através da vida e da morte é alcançar um grande repouso.

— Tut-Tut

A porta do Paraíso é a Não-Existência. Todas as coisas vêm da Não-Existência. As primeiras existências podiam apenas trazer a si próprias para a Não-Existência; então elas terão vindo da Não-Existência. E a Não-Existência é a mesma coisa que não existir. Esta circunstância é o segredo dos sábios.

— Chuang Tzu

A origem da vida é a morte, mas aquilo que produz vida não tem fim. A origem da forma é a matéria, mas aquilo que produz forma não tem existência material. A gênese do som é o sentido auditivo, mas aquilo que causa som não é audível. A origem da cor é a visão, mas aquilo que produz cor não se manifesta aos olhos. A origem do paladar está no palato, mas aquilo que causa gosto não é percebido por aquele sentido.

— Lieh Tzu

Todas as coisas vêm de algum lugar, mas não se pode ver sua raiz; todas as coisas aparecem por algum lugar, mas não se pode ver a porta.

— Chuang Tzu

Aquilo que tem vida retorna ao Inanimado; aquilo que tem substância retorna ao Insubstancial. O curso da evolução termina onde começou, sem um início; finda-se onde iniciou, no Não-Ser.

— Lieh Tzu

Tão certamente como a água subjuga as maiores rochas, o fraco domina o forte

Aquele que conhece outros homens é inteligente, enquanto que aquele que conhece a si próprio é verdadeiramente sábio.

Aquele que subjuga outros é forte, enquanto que aquele que subjuga a si próprio conhece o verdadeiro poder.

Aquele que acumula riqueza para si próprio é um homem pobre, enquanto que aquele que está satisfeito com o que possui é um homem rico.

Aquele que não conhece a sua própria natureza conhece a morte. Aquele que tocou sua própria alma, morre porém não se extingue.

— Lao Tzu

Um dia Kwang Kau dormia profundamente e teve um sonho: que ele era uma borboleta que voava pelo mundo afora.

Subitamente Kau acordou em seu próprio corpo. Após um momento de reflexão ele não sabia se ele era Kau sonhando ser uma borboleta, ou se era uma borboleta sonhando que era Kau.

— Chuang Tzu

Eu tenho ouvido falar de um discurso sem palavras; mas eu nunca o fiz; Eu o farei agora. I-Liao de Shih-nan calmamente segurou duas esferas de latão e as dificuldades entre duas famílias em guerra cessaram. Sun Shu-ao dormiu com uma pena em sua mão, e os homens de Ying registraram-se para a guerra. Eu gostaria de ter um bico de um metro e meio de comprimento.

— Chuang Tzu

Yao, o sábio, estava passeando quando foi interrompido pelo guarda-fronteira que disse: "Ah, o sábio! Deixe-me pedir a bênção ao sábio! Talvez ele viva muito!"

Yao disse: "Silêncio! mas o outro continuou: "Talvez o sábio fique rico!"

Yao disse de novo: "Silêncio!"

Mas o guarda continuou: "O sábio pode ficar rico!"

Quando Yao repetiu seu "Silêncio!" o guarda disse: "Vida longa e muitos filhos é o que os homens desejam... Como é que você sozinho não deseja por eles?"

Yao replicou: "Muitos filhos trazem muita preocupação; a riqueza traz muitos problemas, e vida longa aumenta a difamação".

— Chuang Tzu

Aquele que alcançou o estado de raciocínio é silencioso.

Aquele que obteve um perfeito conhecimento também é silencioso.

Aquele que utiliza o silêncio no lugar de falar, realmente fala.

Aquele que para conhecer substitui o vazio da mente realmente conhece.

Sem palavras e sem falar, sem conhecimento e sem conhecer ele realmente conhece e realmente fala.

Dizendo nada e conhecendo nada, nada há na realidade que ele não diga, nada que ele não conheça. Assim é que o assunto perdura. Nada mais há a ser dito.

— Lieh Tzu

O HOMEM SUPERIOR

O homem superior se angustia pelo seu desejo de perfeição; ele não é angustiado por não ser conhecido pelos outros.

— Confúcio

Para o homem superior não existe calamidade. Ele não faz nada que não seja próprio. Se lhe sobrevier uma calamidade, o homem superior não a interpretará como tal.

— Mencius

No sétimo e oitavo meses quando a chuva cai abundantemente, os riachos estão cheios no campo, mas em pouco tempo voltarão a secar. Assim um homem superior se envergonha de uma reputação que vai além de seus méritos.

— Mencius

Tzu-Kung perguntou em que consistia o homem superior. O Mestre disse: "Ele age antes de falar, e em seguida fala de acordo com suas ações".

— Confúcio

Na arte do arco e flecha nós temos alguma coisa do homem superior. Quando o arqueiro erra o centro do alvo, ele se vira e busca a causa de sua falha em si próprio.

— Doutrina de humildade

O homem superior deseja ser calmo em suas palavras e cuidadoso em sua conduta.

— Confúcio

O homem difere dos animais por pequeninas coisas. São as que, em geral, o povo despreza e o homem superior preserva.

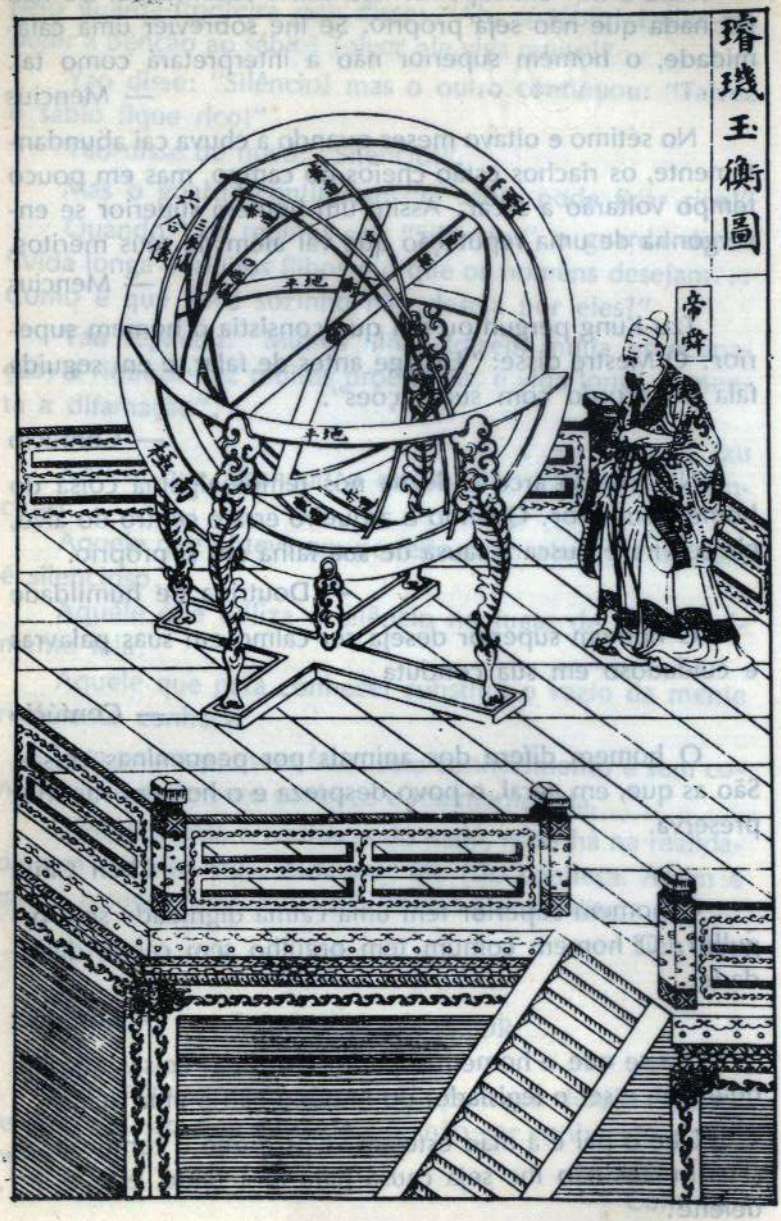
— Chen Chiju

O homem superior tem uma calma dignidade sem orgulho. O homem comum tem orgulho sem calma dignidade.

— Confúcio

Diz-se que o homem superior tem duas coisas que lhe deleitam, e ser o legislador do império não é uma delas.

Que o pai e a mãe estejam vivos e que a condição de seus irmãos não lhe seja causa para ansiedade, este é um deleite.


璿璣玉衡圖
帝舜
北極
地平
南極

Que quando olhe para cima não se envergonhe ante o Paraíso, e embaixo não core ante os homens — este é o segundo deleite.

— Mencius

O homem superior nada acumula.

Quanto mais use em benefício de outros, mais ele possui. Quanto mais dê ao seu semelhante, mais ele tem de seu próprio.

— Lao Tzu

Aquilo que o homem superior busca em si próprio o homem comum busca nos outros.

— Confúcio

O homem superior é quieto e calmo, aguarda as indicações do Paraíso, enquanto que o homem comum caminha por perigosas trilhas em busca de afortunadas ocorrências.

— Doutrina da humildade

O homem superior ama sua alma; o homem inferior ama sua propriedade. O homem superior sempre se lembra de como foi punido pelos seus erros; o homem inferior sempre se lembra dos presentes que recebeu.

— Confúcio

O homem superior entende o que é direito; o homem inferior entende o que venderá.

— Confúcio

O viajante experimentado não deixa rastro de rodas ou de passos.

O orador experimentado não diz nada em que possa falhar.

O calculador experimentado não usa marcação.

O serralheiro experimentado não necessita de ferrolhos ou tranca, enquanto que soltar o que ele amarrou é impossível.

Do mesmo modo o homem superior é experimentado em lidar com os homens, e então não enxota ninguém de sua porta.

— Lao Tzu

Quando o homem superior emprega sua mente, ela é um espelho. Ela não demonstra nem antecipa nada; ela responde ao que está diante dela, mas não permanece no que está diante de si. Então ele está apto a lidar com sucesso com todas as coisas e não ofender a nenhuma.

— Chuang Tzu

As ações do homem superior podem preencher tudo embaixo do Paraíso e nenhuma insatisfação ou desgosto será provocado por elas.

— O Rei Hsiao

Tão afeito aos animais é o homem superior, que, tendo-os visto vivos ele não pode suportar vê-los morrer; tendo-lhes escutado os gritos na morte, ele não suporta comer sua carne. Portanto ele se mantém afastado de sua cozinha.

— Mencius

O homem superior valoriza três coisas. A primeira é a gentileza, a segunda a frugalidade, a terceira a humildade. Sendo gentil ele pode ser corajoso, sendo frugal, ele pode ser liberal, e sendo humilde ele se torna um líder entre os homens.

— Lao Tzu

O homem superior passa por três mudanças.
Quando visto de longe ele parece severo.
De perto ele parece suave.
Quando se o ouve falar, sua voz é firme e decidida.

— Confúcio

Nada é mais visível do que o segredo, e nada é mais manifestado do que o que é rápido; no entanto o homem superior é cauteloso, mesmo quando está sozinho.

— Doutrina da humildade

O homem superior é como uma ferramenta que não corta ninguém com suas arestas, como uma ponta que não fere ninguém com sua agudeza.

Ele é reto, mas não se permite um deslize; ele é brilhante, mas não ofusca.

— Lao Tzu

O homem superior é firme mas não luta; ele se mistura facilmente com outros mas não forma facções.

— Confúcio

O homem superior antecipa tarefas que são difíceis enquanto são fáceis, e faz coisas que se tornariam grandes enquanto são ainda pequenas. Portanto o homem superior, enquanto não faz algo que seja grande, é capaz de assimilar a grandeza das coisas.

— Lao Tzu

O homem superior observa os inícios para saber a origem, pesquisa o passado a fim de conhecer o futuro. Tal é o princípio por onde obtém conhecimento prévio das coisas.

— Lieh Tzu

Há três coisas que o homem superior se previne contra.

Na juventude quando os poderes físicos não estão firmes, ele se guarda contra a luxúria.

Quando ele é forte e os poderes físicos estão cheios de vigor ele se guarda contra o desejo de luta.

Quando ele está velho e os poderes animais decaíram, ele se guarda contra a avareza.

— Confúcio

Você pode recompensar sem pensar na fama, mas a fama virá a você de qualquer modo.

Você pode ter fama sem pretender riqueza, mas a riqueza certamente virá.

Você pode ser rico sem desejar provocar disputa ou rivalidade, mas a disputa e a rivalidade certamente acontecerão.

Por isso o homem superior é muito cuidadoso sobre como ele faz o bem.

— Lieh Tzu

Para um homem superior os meios pelos quais os homens buscam honrarias, riqueza, lucros e posições não deixam dúvidas de que pouquíssimas de suas esposas não se envergonhem deles.

— Mencius

O homem superior diminui e restringe suas ações até que ele chega a não fazer nada de propósito.

Chegando a esse ponto, não há nada que ele não faça.

— Lao Tzu

O homem perfeito não pensa em si próprio, o homem espiritual não pensa em méritos, e a mente sábia não pensa em fama.

— Chuang Tzu

Diz-se que a vida de um sábio é como a ação do Paraíso.

Ele não toma a iniciativa de produzir alegria ou tristeza.

Ele responde à influência sobre ele e age à medida que sente a pressão.

Ele somente age quando é pressionado.

Ele se descarta do conhecimento e lembranças do passado.

Então sua vida parece flutuar, e sua morte parece um descanso.

— Chuang Tzu

O homem de fé perfeita pode estender sua influência para inanimar coisas e descarnar espíritos; ele não pode mover o Céu e a Terra, ou voar aos seis pontos cardeais sem encontrar obstáculos.

— Lieh Tzu

Aquele que é perito em manejar a vida depositada nele viaja na terra sem medo dos rinocerontes ou tigres, e em defesa pessoal não necessita guarnecer-se com armas pontiagudas. Os rinocerontes não acham lugar onde enfiar seus chifres, nem o tigre onde colocar suas patas, nem a arma um lugar onde penetrar. E por que razão? Porque não há nele lugar para a morte.

— Lao Tzu

Procurar não se enredar em hábitos predominantes; evitar toda e qualquer ornamentação em si próprio; não ser imprudente em sua conduta com os outros; manter-se inflexível contra a multidão; desejar a paz e descanso do

mundo a fim de preservar a vida; saber o momento certo de parar quando já foi feito o bastante em prol do próximo e de si próprio, mostrando que esse era o seu objetivo — tais são as maneiras do homem superior.

— Chuang Tzu

O homem superior glorifica o que os outros homens consideram lixo, não enaltece coisas que são difíceis de alcançar; volta para estudar o que os outros deixaram passar.

Agindo desse modo dentro da harmonia da natureza, encontra-se a paz verdadeira onde outros encontraram o caos.

— Lao Tzu

Embora uma pérola branca seja atirada na lama, sua pureza não pode ser maculada: embora o homem bom viva em um local impuro, seu coração não pode ser depravado. Como o pinheiro e o cipreste suportam os rigores do inverno, também a sabedoria resplandecente surge em situações de dificuldade e perigo.

— Anônimo

A riqueza é aquilo que o homem de valor considera superficial; a morte é aquilo que o homem comum considera importante.

— Anônimo

Aquele que está embevecido com as mais altas virtudes não está em harmonia com as idéias populares; aquele que freqüentemente realiza um grande trabalho não se aconselha com a multidão.

— Kuo Yen

Se o homem superior abandona a virtude, como poderá ele preencher os requisitos daquele nome?

— Confúcio

Um homem com espírito de humanidade é um homem com altruísmo e amor.

Altruísmo é a aplicação da humanidade, enquanto que o amor é sua função.

— Chu Hsi

Os erros de um homem bom e grande são como os eclipses do sol e da lua; sua falta é notada por todos, e quando ele os repara, todos o olham com pavor.

— Tzu Kung

Um avarento pode amontoar uma grande fortuna, mas qualquer acidente deixa-lo-á como um rato esmagado no meio das ruas.

Um homem de bom coração também pode vir a falir, mas o acidente deixa-lo-á tão vivo como a centopéia que perdera algumas de suas pernas.

— Shu Shuehmou

O homem sábio, após aprender qualquer coisa nova, tem receio de aprender algo mais antes de colocar sua primeira lição em prática.

O homem sábio age sem pensar em agir, sem sentir sabor, vê o menos possível, considera o que é pequeno como grande, experimenta a tristeza mas não se aflige. Logo, enquanto o homem sábio nunca realiza o que os homens consideram grande, ele é capaz de avaliar a grandeza das coisas.

— Lao Tzu

O homem sábio confia nos outros, logo ele alcança a plenitude dos anos sem decair, a perfeição da sabedoria sem atordoamento.

— Lieh Tzu

A existência origina a noção da não-existência.

A dificuldade produz a concepção da facilidade.

A idéia da altitude e profundidade surge do contraste de uma com a outra.

Portanto o homem sábio procura evitar tais polaridades ao conduzir suas tarefas diárias, emitindo ordens sem o uso da palavra.

— Lao Tzu

O homem sábio cria leis, mas o homem tolo é controlado por elas; um homem de talento conduz as cerimônias, mas um homem comum é subjugado por elas.

Com um homem que é subjugado por cerimônias não vale a pena falar de tais assuntos; com um homem que é controlado por leis não vale a pena discutir reforma.

— Lord Shang

O homem sábio está livre de exibição, no entanto ele brilha.

Está livre de auto-afirmação, no entanto ele se distingue.

Está livre de se vangloriar, seus méritos são amplamente conhecidos.

Está livre da complacência de si próprio, ele galgou a escada da superioridade.

É por ele estar livre de se empenhar que ninguém no mundo é capaz de se empenhar com ele.

— Lao Tzu

O homem sábio faz com que seus ganhos pessoais perdurem, e portanto é encontrado nos locais mais altos. Ele reconhece que seu corpo não é mais que uma casca, e portanto sua pessoa é preservada. Tal homem não tem objetivos particulares ou pessoais; portanto todas as suas ações frutificam.

— Lao Tzu

O homem com a mente esclarecida vive sem preocupação.

Ele não estimula dúvidas ansiosas; ele não faz planos preparatórios.

Sua luz é sem ostentação; sua boa fé é sem prévio arranjo.

Seu sono não é perturbado por sonhos; seu acordar não é seguido de lamentações.

Seu espírito é puro e ingênuo; sua alma não é sujeita a aborrecimentos.

Vago e sem auto-afirmação, plácido e indiferente, ele concorda com as virtudes do Paraíso.

— Chuang Tzu

Palavras ditas com ódio não resolvem uma disputa. A benevolência que alardeia sua pureza não leva a nada.

A coragem nascida de obstinação nada significa. Então o maior conhecimento é o que pára diante do que não sabe. Assim o homem sábio conhece a discussão que não necessita palavras e o caminho que não precisa ser trilhado.

— Chuang Tzu

O homem perfeito é como espírito.

Grandes lagos podem estar fervendo a sua volta e ele não sente o calor; o Ho e o Han podem estar congelados e ele não sente o frio; relâmpagos podem cair nas montanhas e o vento pode sacudir o mar e ele permanecerá sem temor.

Nem a morte nem a vida o modificam; tal ser monta as nuvens, cavalga o sol e a lua, e vagueia calmamente pelos quatro mares.

— Nieh Ch'ueh

ENSINAMENTOS MORAIS

Nenhum remédio consegue prolongar a vida, mesmo a dos ministros do imperador; dinheiro algum pode comprar para nenhum homem um passado virtuoso.

— Anônimo

Palavras educadas e uma aparência insinuante são freqüentemente associadas com a virtude.

— Confúcio

Yang-tze, em sua viagem para a cidade de Sung, passou a noite em uma hospedaria. O dono da casa tinha duas concubinas — uma bonita e a outra feia. Logo, Yang-tze reparou que a feia era honrada e admirada, enquanto que a bonita era criticada e olhada com desdém. Quando Yang-tze perguntou a razão um rapaz da casa respondeu: "A bonita reconhece sua beleza e nós não reconhecemos. A feia conhece sua feiúra e nós não reconhecemos". Quando Yang-tze retornou a seus discípulos contou a história das duas concubinas e disse: "Lembrem-se! Ajam com virtude, e desprezem o orgulho de si próprios em sua virtude. Agindo assim, aonde vocês poderão ir que não sejam amados?"

— Chuang Tzu

Riqueza adorna a casa, e a virtude adorna a pessoa.

— O Grande Aprendizado

A virtude não permanece isolada. Aquele que a pratica terá vizinhos.

Fale das virtudes do homem como se elas fossem suas próprias, e de seus vícios como se fosses leal ao seu castigo.

Tal como um ano mal não pode trazer a morte ao homem cujo armazenamento de semente é grande; assim uma era de corrupção não pode confundir aquele cuja virtude é completa.

— Mencius

Aquele cuja virtude excede seus talentos, é um bom homem.

Aquele cujos talentos excedem suas virtudes, é um homem inferior.

— Anônimo

Não considere o vício uma coisa trivial para que possas praticá-lo.

Não considere nenhuma virtude desimportante, de modo que possas negá-la.

— Anônimo

Palavras plausíveis confundem a virtude.

Desejo de clemência em pequenas coisas confunde grandes planos.

— Confúcio

Ter ressentimentos para com a humanidade é o mesmo que dizer "plantar a miséria".

Desprezar atos virtuosos, em vez de praticá-los, é o mesmo que dizer "roubar a si próprio".

— Anônimo

Aquele que não faz o bem ou age virtuosamente, mas que trabalha apenas para obter riqueza e lucro deveria saber que no mundo do ouro, prata e coisas preciosas estão somente aqueles que nada enxergam a sua frente.

— Anônimo

A virtude é mais para um homem do que o fogo e a água.

Eu tenho visto homens morrerem por caminhar pelo fogo ou pela água, mas eu não tenho visto homem nenhum morrer por caminhar pelo curso da virtude.

— Confúcio

Significa pouco morrer de fome, mas significa muito perder a virtude própria.

— Anônimo

Cedo ou tarde, sê sempre cuidadoso. Se não fores zeloso em tuas pequenas ações, o resultado terá afetado grandemente tua virtude.

— Shoo King

O homem que, à vista de lucrar, pensa corretamente; que à vista do perigo, está preparado a entregar sua vida; e que não esquece um compromisso por mais antigo que seja — tal homem deve ser reconhecido como um homem completo.

— Confúcio

Benevolência é da mente do homem, e a retidão é a conduta do homem.

Quão lamentável é negar a conduta e não persegui-la, perder a cabeça e não saber encontrá-la de novo.

— Mencius

Benevolência é a característica da humanidade e o seu grande exercício é amar os parentes.

Retidão é o acordo de ações que são corretas, e o grande exercício é honrar o que tem valor.

— Doutrina da Humildade

Há aqueles que detestam a morte e a ruína, ainda que se deleitam em não serem benevolentes; isto é o mesmo que detestar se embebedar mas não ser suficientemente forte para se colocar de lado o vinho. — Mencius

A benevolência subjuga seu oposto como a água subjuga o fogo.

Aqueles que, hoje em dia, praticam a benevolência, o fazem como se com uma xícara de água pudessem salvar tanque cheio de combustível que esteja em fogo, e quando as chamas não fossem extintas, estariam prontos a dizer que a água não pode com o fogo. Esta conduta encoraja grandemente aqueles que não são benevolentes.

— Mencius

Os homens têm que estar certos do que não vão fazer, e então estarão capazes de agir com vigor naquilo que farão. — Mencius

O que eu não quero que os homens me façam eu também não faço aos homens. — Confúcio

Não se meta a fazer o que você não sabe.

— Anônimo

Saber o que é correto e não o fazer é ter falta de coragem. — Confúcio

Quando fizeres um favor não esperes recompensa; ao esperar recompensa, não será mais um favor.

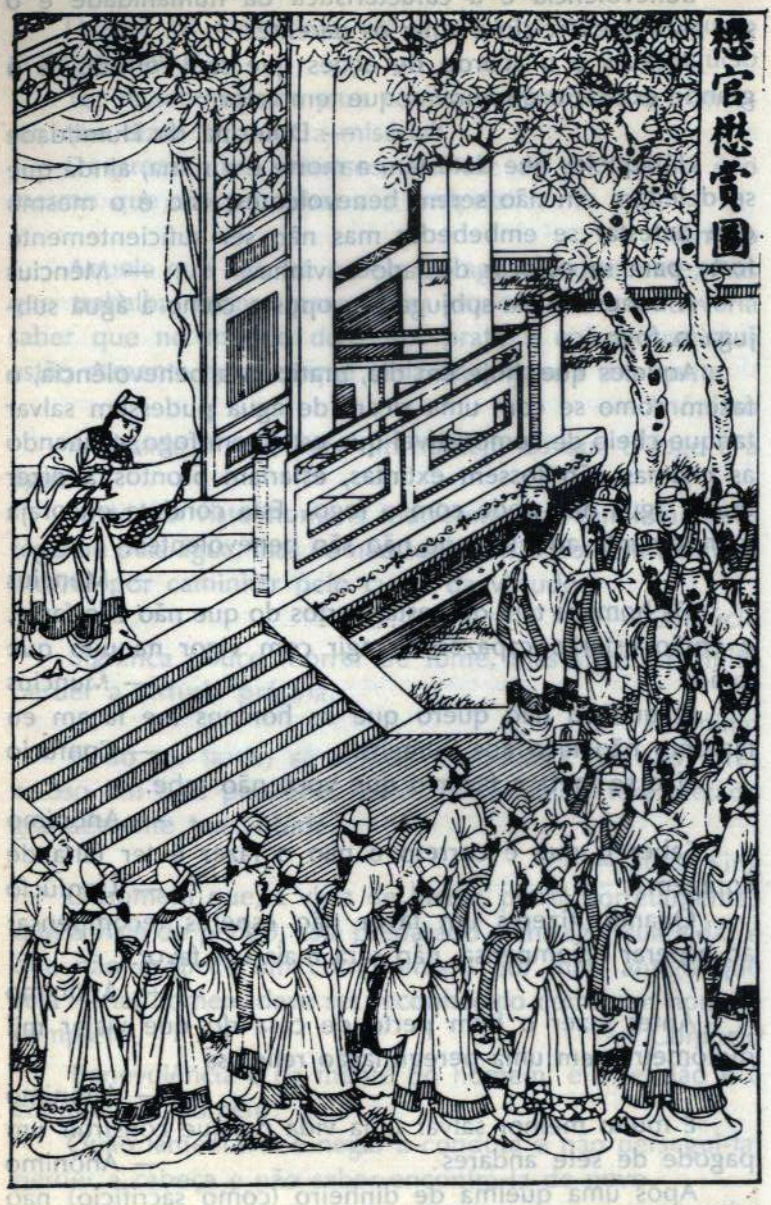
— Anônimo

Antes fazer o bem perto de casa do que viajar mil quilômetros em uma peregrinação religiosa.

— Anônimo

É muito melhor salvar uma vida do que construir um pagode de sete andares. — Anônimo

Após uma queima de dinheiro (como sacrifício) não resta senão a mão cheia de cinzas.


懋官懋賞圖

Após oferecer uma libação de vinho, o que resta é nada.

Estas ações não são iguais a prover a vida com um pouco do que comer.

— Anônimo

Em nossas ações devíamos concordar com a vontade do Céu; em nossas palavras devíamos consultar os sentimentos dos homens.

— Anônimo

É impossível satisfazer os homens em todas as coisas; nosso único cuidado deveria ser satisfazer nossas próprias consciências.

— Anônimo

Eu não me afligirei se os homens não me conhecerem. Eu me afligirei se eu não conhecer os homens.

— Confúcio

Sê firme em tuas ações, mas complacente com teu coração; sê rigoroso contigo mesmo, mas gentil com o teu próximo.

— Tut-Tut

Mostre indulgência e gentileza ao ensinar aos outros e não se vingue de condutas irracionais.

— Doutrina da humildade

Umas poucas palavras de bondade não penetram tão profundamente no homem como uma estabilizada reputação de bondade.

— Mencius

Aquele que pensa que seus grandes objetivos alcançados são pobres, verá seu vigor se prolongar.

— Lao Tzu

A fama das boas ações de um homem raramente ultrapassa o limite da porta de sua casa, mas suas más ações são conhecidas em locais distantes milhares de quilômetros.

— Anônimo

Boas palavras granjear-te-ão honra no mercado, mas boas ações granjear-te-ão amigos entre os homens.

— Lao Tzu

É melhor acreditar que um homem tem boas qualidades do que afirmar que ele não tem.

— Anônimo

O Rio Amarelo tem um leito com centenas de milhares de pés de comprimento, mas o coração do homem não tem fundo.

— Anônimo

Não há melhor deleite do que estar consciente da sinceridade de uma auto-análise.

— Mencius

Há três questões que o homem sábio se pergunta ao fim de cada dia. São elas:

Tenho sido consciencioso no lidar com o próximo? Tenho sido honesto com todos aqueles que cruzaram meu caminho? Tenho praticado aquilo que prego?

— Tseng Tzu

Se em um exame de consciência eu achar que não tenho sido correto, não deverei ter receio de um pobre homem vestido com roupas velhas encontradas ao acaso?

Se em um exame de consciência eu achar que tenho sido correto, nem milhares ou dezenas de milhares interromperão o meu caminho.

— Mencius

Se um homem ama o próximo e não é correspondido, que se vire para seu interior e examine sua própria benevolência.

Se um homem está tentando a orientar outros, e seu governo não tem tido sucesso, que se vire para seu interior e examine sua sabedoria.

Se ele trata os outros polidamente e não é tratado com polidez, que se vire para seu interior e examine seus próprios sentimentos de respeito.

— Mencius

Quando, pelo que compreendemos, não fazemos o que desejamos, devemos nos voltar para nós próprios e examinar cada detalhe. Quando um homem está correto,

todo o império voltar-se-á para ele com reconhecimento e submissão.

— Mencius

Quando ouves palavras que são contra aquilo que tua mente convencionou para ti, deves inquirir se não estão corretas; quando ouves palavras que concordam com tua mente, tu deves inquirir se não são contrárias ao que é correto. Oh, que aquisições podem ser feitas sem pensamentos de ansiedade? Que aquisições podem ser feitas sem esforço prévio?

— Shoo King

Embora um homem seja extremamente estúpido, ele é muito perspicaz quando repreende as más ações dos outros; embora possa ser muito inteligente ele é bastante tolo quando se desculpa das próprias faltas.

Tu corriges a ti próprio de acordo com os mesmos princípios que utilizas para corrigir os outros, e desculpas aos outros segundo os mesmos princípios que usas para te desculpares a ti próprio?

— Anônimo

O senso da vergonha é de grande importância para o homem.

— Mencius

Um homem não pode existir sem a vergonha. Quando alguém está envergonhado de não ter vergonha ele não terá ocasião para ter vergonha.

— Mencius

Quando alguém se distingue dos outros homens por não ter o senso da vergonha, o que terá ele em comum com os outros homens?

— Mencius

Olhado em relações amistosas com os homens superiores, você faz seu semblante harmonioso e suave, sem qualquer coisa errada.

Olhando em seu quarto de dormir, você gostaria de ser igualmente livre de vergonha antes que a luz entre nele.

Não diga jamais: este lugar não é público; ninguém pode me ver aqui...

— She King

Lide com o mal, como se ele fosse uma doença em você.

— Shoo King

Para agir corretamente não precisas de ajuda.

Comete um erro e precisarás de uma turma para ajudar.

É por isso que mesmo um ladrão coloca alguém para vigiar para ele.

— Shu Shuehmou

Entre **yes** e **yea,** como é pequena a diferença!

Entre bom e mau, como é grande a diferença!

— Lao Tzu

Se um homem não está iluminado por dentro, que lâmpada deverá ele acender?

Se suas intenções não são honrosas, que orações ele deverá repetir?

— Anônimo

Associar-se ao mau, é como dormir entre facas e espadas; embora não sejas ferido, estarás sempre com medo.

— Anônimo

Aquele que sabe, ainda que pense que não sabe, possui grande sabedoria.

Aquele que não sabe e pensa que sabe é um doente.

— Lao Tzu

Os prejuízos causados pelo fogo, pela água, ou por roubo, limitam-se ao corpo, mas aqueles oriundos de doutrinas perniciosas, alcançam a mente.

— Anônimo

Um homem pode sempre aumentar ou engrandecer os princípios que segue, mas estes princípios não engrandecem o homem.

— Confúcio

Nunca ouvi falar que os princípios de alguém necessitassem para existir de sua manifestação em outras pessoas.

— Mencius

Aquele que não serve aos seus pais, apenas para vê-los satisfeitos, não terá nunca a confiança de seus vizinhos.

— Mencius

Tsze Chang perguntou como um homem pode conduzir-se a fim de ser apreciado onde quer que fosse. O Mestre disse:

"Que suas palavras sejam sinceras e acreditáveis e suas ações sejam honrosas e cautelosas — tal conduta pode ser apoiada mesmo nas tribos rudes do Sul e do Norte. Se suas palavras não são sinceras e dignas de confiança e suas ações não são honrosas e cautelosas, sua conduta não será apreciada mesmo em sua vizinhança?"

— Confúcio

Se o discurso é doce, a resposta será doce; se o discurso é áspero a resposta será áspera.

Se o corpo é grande a sombra será grande; se o corpo é pequeno a sombra será pequena.

A reputação é somente uma resposta, a conduta externa é somente uma sombra.

— Lieh Tzu

O Mestre disse,

Com arroz grosseiro para comer, com água para beber, e meu braço dobrado como travesseiro — eu tenho silenciosamente me comprazido. A riqueza e honras adquiridas injustamente são para mim como nuvens flutuantes.

— Confúcio

Proporcionar a alguém riquezas vindas de fontes incorretas, é o mesmo que satisfazer a fome de alguém com comida estragada, ou a sede com vinho envenenado. Produz alívio temporário, mas sempre seguido da morte.

— Chuang Tzu

Não há crime maior do que ratificar a ambição licenciosa.

Não há calamidade maior do que estar descontente com a porção que lhe cabe.

Nenhuma falta é maior do que o desejo de desejar continuamente receber.

— Lao Tzu

Acumula ensinamento como acumularias riquezas; busca virtudes morais como buscarias uma posição oficial e honrarias; ama teus pais como amarias tua esposa e teus filhos; cuida do país como cuidarias de teus próprios negócios.

— Tut-Tut

Você não conhece o destino do louva-a-deus? Ele iradamente estende seus braços para impedir a passagem da carroça, inconsciente de sua inabilidade para tal tarefa, mas mostrando o quanto acredita em seus poderes. Esteja sempre em guarda; seja cuidadoso. Se você alimenta uma vaidosa confiança em si próprio e em sua própria excelência e se coloca em conflito com uma outra você está para repetir o destino do louva-a-deus.

Chuang Tzu

Aquele que se equilibra em seus polegares não tem uma base firme.

Aquele que estira suas pernas não caminha calmamente.

Aquele que expõe a si próprio não brilha.

Aquele que se orgulha de si próprio não tem seus méritos reconhecidos.

Aquele que é vaidoso não possui superioridade.

— Lao Tzu

Se um homem leu um grande número de livros e não pensa nas coisas criticamente, ele é só uma estante de livros. Pode-se ler todo o Tripitaka budista, mas se não se tem um coração puro se terminará como uma figura de madeira.

— Shu Shuehmou

Com o crente eu manteria a fé. Com o descrente eu também manteria a fé, para talvez ele se tornar crente.

— Lao Tzu

Toma a credibilidade e a sinceridade como os primeiros princípios.

Não tenhas amigos que não sejam iguais a ti.

Quando te enganares, não temas abandoná-lo.

— Confúcio

O menos indulgente que se é para si próprio, mais se o é para os outros.

— Inscrição na sala de exames de Canton

Sofrer um insulto daqueles que se teme, não é a verdadeira paciência; sofrer um insulto daquele que não se teme é a verdadeira paciência.

— Tut-Tut

Aquele que ofende o próximo ofende a si próprio.

— Anônimo

Não te consideres tão grande ao ponto de julgar os outros pequenos em comparação.

— Shoo King

O prejuízo decorre da repugnância da desigualdade.

— Anônimo

A agilidade em perceber a significação das pequenas coisas do mundo é o segredo do claro entendimento; a defesa do que é leve e vulnerável é o segredo da força.

— Lao Tzu

Aqueles que conhecem a verdade não são iguais àqueles que a amam, e aqueles que a amam não são iguais àqueles que se deleitam com ela.

— Confúcio

Não há maior mentira do que a mentira necessária para defender outra mentira.

— Anônimo

É melhor ser correto na pobreza do que depravado na abundância.

— Anônimo

Não quebre a tua promessa a preço nenhum.

— Anônimo

Um cavalheiro censura a si próprio, enquanto que um homem comum censura aos outros.

— Confúcio

Aquela que é esposa de um anão pode comer o arroz de dois.

— Anônimo

No marido, fidelidade, na esposa, obediência.

— Anônimo

Um homem pode temer um deslize de sua língua; uma mulher um deslize de sua virtude.

— Anônimo

Não é o vinho que embebeda os homens; o homem intoxica a si próprio.

Não é a beleza que seduz um homem, o homem seduz a si próprio.

— Anônimo

Bebendo vinho as paixões se excitam, e o vinho do demônio modifica e transforma-se no demônio da fornicação.

— Anônimo

Um homem é fisicamente mais forte do que a mulher, mas contra uma esposa agressiva suas mãos não têm efeito.

— Shu Shuehmou

Ensina a teus filhos de modo que a honestidade possa ser honrada, a gentileza possa ser dignificada, a força não tirânica, e a impetuosidade não arrogante.

— Mencius

Quando tivermos criado nosso caráter pelo procedimento filial tornando assim nossos nomes famosos para o futuro, e glorificando assim nossos pais teremos atingido o objetivo da devoção filial.

Que começa com os préstimos dos pais, continua com os préstimos do professor; e se completa com a formação do caráter.

— O Rei Hsiao

Se um homem não trilha o caminho correto, também não trilharão sua esposa e filhos.

Se ele não sabe dar ordens, não será capaz de obter a obediência de sua esposa e filhos.

— Mencius

Aqueles que cumpriram seu dever quando criança terão por sua vez, filhos obedientes, enquanto a obstinação e o desrespeito terão uma descendência do mesmo caráter.

Para te convencer, observa a chuva cair do telhado, cada pingo de chuva que cai é idêntico a seu antecessor.

— Anônimo

Tal qual a mesma árvore pode produzir um fruto azedo ou um amargo, a mesma mãe pode dar à luz um filho virtuoso ou não.

— Anônimo

Diz-se que os filhos esgotam suas mães quando são jovens mas não é verdade que eles o fazem também com os pais quando crescem?

— Anônimo

É possível dispensar um pai embora ele seja um magistrado, mas não a mãe, mesmo sendo ela uma mendiga.

— Anônimo

São as maneiras virtuosas que constituem a excelência de uma vizinhança.

Se um homem ao escolher sua residência não se fixa onde estes hábitos prevalecem, como pode ele ser inteligente?

— Confúcio

Homens e mulheres que se conhecem facilmente são amantes baratos; pessoas que fazem amigos facilmente não são amigos para muito tempo.

— Tut-Tut

Um grande amante ama as mulheres, mas nem todos que amam as mulheres são grandes amantes.

Uma bela mulher freqüentemente tem uma vida trágica, nem todas as que têm vidas trágicas são belas.

— Chang Chao

O Mestre disse: "Yew, queres que te ensine o que é saber? Quando conheces uma coisa suficientemente bem para afirmares que a conheces, e quando não conheces uma coisa ao ponto de se dizer que não a conhece — isto é saber".

— Confúcio

Uma simples conversa à mesa com um homem sábio é melhor do que dez anos de estudos nos livros

— Anônimo

Aquele que me ensina um dia é meu pai por toda a vida.

— Anônimo

Os sábios são os tesouros ricos de seus países e os mais ricos ornamentos em uma festa.

— Anônimo

Alimentar um sábio e não amá-lo é tratá-lo como a um porco.

Amá-lo e não respeitá-lo é mantê-lo em casa como um animal doméstico.

— Mencius

A moça que flerta com seu aspecto não é pudica; o sábio que flerta com seu conhecimento não é honesto.

— Tut-Tut

Aquele que pode ler o livro sem palavras da vida deveria poder escrever admiráveis palavras; aquele que entende a verdade que é difícil de expressar com palavras está qualificado a alcançar a mais alta sabedoria Zen.

— Chang Chao

Aquele que dia a dia reconhece o que não tem ainda, o mês a mês não esquece o que iniciou, pode-se dizer que ama aprender.

— Confúcio

Respeite os fracos.

— Shoo King

Os cordeiros têm a graça de amamentar de joelhos, e os jovens corvos devolvem parte da comida recebida a seus pais.

— Anônimo

Jamais houve alguém possuído de uma completa sinceridade que não fosse capaz de modificar os outros. Jamais houve alguém destituído de sinceridade que fosse capaz de modificar os outros.

— Mencius

A impudicícia é uma faca traiçoeira que corta até os ossos.

— Anônimo

Os cachorros possuem mais bondade dentro deles do que os homens imaginam que eles próprios possuem.

— Anônimo

Eu gosto da vida, sem dúvida, mas há algo do que eu gosto mais do que da vida, e por isso eu não procurarei obtê-lo através de meios impróprios.

Eu não gosto da morte de fato, mas há algo de que eu desgosto mais do que da morte, e por isso há ocasiões em que eu não evitarei o perigo.

— Mencius

A norma de conduta fica com a nossa consciência; o teste desta conduta fica com os outros homens.

Aquele que não segue a Orientação Divina quando a norma e o teste estão ambos claros, pode parecer com aquele que quando deixa uma casa, não o faz pela porta, ou, quando viajando não mantém a estrada reta.

Buscar desta maneira, não é uma coisa que é impossível?

— Lieh Tzu

O Duque Wen de Chin enviou seu exército ao campo com a intenção de atacar o Duque de Wei. Foi aí que Tzu Ch'u atirou sua cabeça para trás e riu alto.

Ao ser perguntado pela razão deste comportamento, ele replicou: "Eu estava pensando na expectativa de um vizinho meu que fora levar sua esposa em visita a sua família. No caminho, ele encontrou uma mulher insinuante vestindo seda e que o agradou muito, e ele iniciou uma conversação com ela. Acontecendo olhar em volta, verificou que sua esposa também estava recebendo as atenções de um admirador! Era a lembrança deste incidente que me fez rir".

O Duque entendeu a alusão e imediatamente retornou à casa com seu exército. E não foi suficientemente rápido — antes que chegasse, uma força invasora havia cruzado sua fronteira no norte.

— Lieh Tzu

O plano dos Céus na criação da humanidade é este: que aqueles que são os primeiros a serem informados instruam àqueles que são informados por último, e aqueles que são os primeiros a aprender os princípios instruam àqueles que não o foram ainda.

— Mencius

Aqueles que conhecem a verdade não são iguais àqueles que a amam, e aqueles que a amam não são iguais àqueles que se aprazem nela.

— Confúcio

O grande saber é claro e compreensivo; o pequeno saber é parcial e restrito.

A grande palavra é exata e completa; a pequena palavra é meramente uma conversa.

— Chuang Tzu

Embora a espada seja afiada, sem o uso freqüente da pedra de amolar, ela não cortará.

Embora as naturais habilidades do homem sejam excelentes, sem aprender ele não irá longe.

As alegrias podem ser boas e as provisões admiráveis, mas tu não saberás o seu sabor até experimentá-las.

Os princípios podem ser bons, mas até tu aprendê-los, não saberás o seu valor.

Por isso é que aprendendo é que o homem conhece suas deficiências.

— Han Ying

O Mestre disse, "Aprender sem pensar é trabalho perdido; pensar sem aprender é arriscado".

— Confúcio

GOVERNO

O Rei Wan olha para seu povo como o faria a um homem ferido, e ele olhava para a trilha certa como se não a visse.

— Mencius

O rei é a força dos fracos em países com real soberania, como chorar é a força das crianças.

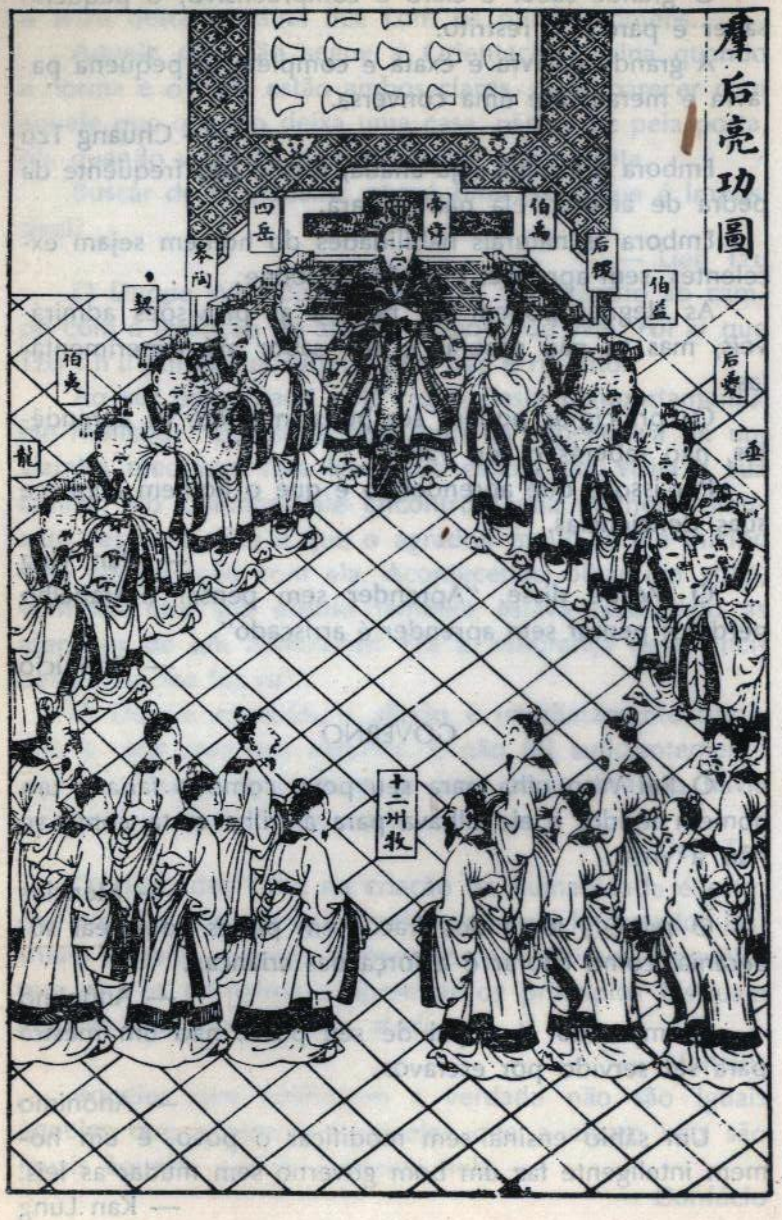
— Anônimo

O imperador é o pai de seu povo, não um mestre para ser servido por escravos.

— Anônimo

Um sábio ensina sem modificar o povo, e um homem inteligente faz um bom governo sem mudar as leis.

— Kan Lung


羣后亮功圖
四岳
帝舜
伯禹
后稷
伯益
皐陶
契
伯夷
后夔
龍
垂
十二州牧

Governar significa corrigir. Se lidas com o povo sem retidão, não ousarás ser correto.

— Confúcio

Guia o povo com medidas governamentais e controla ou regula-os pelo castigo, e o povo tentará manter-se fora da jaula mas não terá senso de honra ou vergonha. Guia o povo pela virtude e controla ou regula-os pelo respeito e o povo terá senso de honra e respeito.

— Confúcio

Somente a benevolência deve estar em alta posição. Quando um homem destituído de benevolência está em um alto posto, ele dissemina toda sua fraqueza entre todos abaixo dele.

— Mencius

Se aquele que está no poder não é iluminado, pode-se pensar que todos que estão abaixo dele estão no escuro.

— Anônimo

A virtude isolada não é suficiente para o exercício do governo; as leis isoladas não podem levar a si próprias à prática.

— Mencius

A bondade é maior que a lei.

— Anônimo

Um severo executor da lei produz ladrões.

— Anônimo

Quanto maior o número de leis e decretos, maior será o número de ladrões.

— Lao Tzu

Nos decretos e leis, o rigor é indispensável, na sua execução, a piedade.

— Anônimo

Antes quebres as leis do que um inocente.

— Tschuan

O caráter do orientador é como o vento, e o caráter do homem comum é como a grama... é a grama que se inclina na direção do vento.

— Confúcio

Honra os valorosos e sustenta os talentosos para assim distinguir os virtuosos.

— Mencius

Sem o conhecimento do aprendizado, o palhaço não poderia ser governado, sem o trabalho do palhaço, o aprendizado não poderia existir.

— Anônimo

Mostrar compaixão para com o povo reduzindo a severidade das taxas é a virtude do príncipe; e oferecer suas posses, colocando de lado suas diferenças, é o dever do povo.

— Anônimo

O respeito mostrado pelos inferiores aos superiores é chamado de dar aos nobres o que merecem.

O respeito mostrado pelos superiores é chamado dar honra ao talento e à virtude; a falta de verdade em ambos os casos é a mesma.

— Mencius

Como as restrições e proibições são múltiplas em um país o povo cresce cada vez mais pobre. Quando o povo é submetido a um governo exagerado, a confusão reina na terra. Quando o povo é hábil em muitas experiências astuciosas, estranhas são as luxúrias que aparecem.

— Lao Tzu

É igualmente criminoso, ao governador e aos governados, violar as leis.

— Anônimo

Matar um monarca perverso não é assassinato.

Mencius

Na mais remota antigüidade, o povo não sabia que tinha mestres. Na era seguinte, eles o amaram e louvaram.

Na seguinte, eles os temeram. Na seguinte, eles os desprezaram.

— Lao Tzu

Contra os crimes conhecidos, os castigos são uma barreira, contra as ofensas secretas, a lei pouco pode fazer.

— Anônimo

Se fizermos medidas para as mercadorias dos homens, mesmo assim estaríamos ensinando-os a roubar.

Se fizermos marcas e carimbos para garantir sua boa fé, mesmo assim estaríamos ensinando-os a roubar.

— Chuang Tzu

Quando um país é bem governado a pobreza e as más condições causam vergonha.

Quando um país é mal governado a riqueza e honras causam vergonha.

— Confúcio

Um país que conhece como ter força mas não como controlar esta força, ataca a si próprio.

— Lord Shang

Deixe o oficial que tem tempo de estudar devotá-lo ao estudo; deixe o estudante que tem tempo de sobra, devotá-lo a causas públicas.

— Tzu Hsia

Um país onde a uniformidade de objetivos tem sido estabelecida há um ano, será forte por dez anos; onde a uniformidade de propósitos foi estabelecida há dez anos, será forte por cem anos. Onde a uniformidade de propósitos foi estabelecida há cem anos, será forte por milhares de anos.

— Lord Shang

Se um país é rico mas é administrado como se fosse pobre, pode-se dizer que ele é duplamente rico, e os duplamente ricos são fortes.

Se um país é pobre mas administrado como se fosse rico, pode-se dizer que é duplamente pobre, e o duplamente pobre é fraco.

— Lord Shang

Se um homem almeja um reinado para si, para assegurar o que faz, não terá sucesso. O reino é uma coisa espiritual e não pode ser conseguido por meios materiais.

Aquele que pretende vencer desta maneira, se destrói.

Aquele que pretende segurar o reino em suas mãos, o perderá.

— Confúcio

Queres conhecer política? Lê história.

— Anônimo

COMBATE

Quando se é estúpido, pensa-se que a força é fácil e a destreza e inteligência difíceis; mas se o mundo é inteligente a inteligência é fácil e a força difícil.

— Lord Shang

Nenhum homem confia em alguém que se mostra agressivo. E aquele em que ninguém confia, permanecerá solitário e sem amparo.

— Lieh Tzu

Aquele que bate com uma ponta afiada não estará por muito tempo seguro.

— Lao Tzu

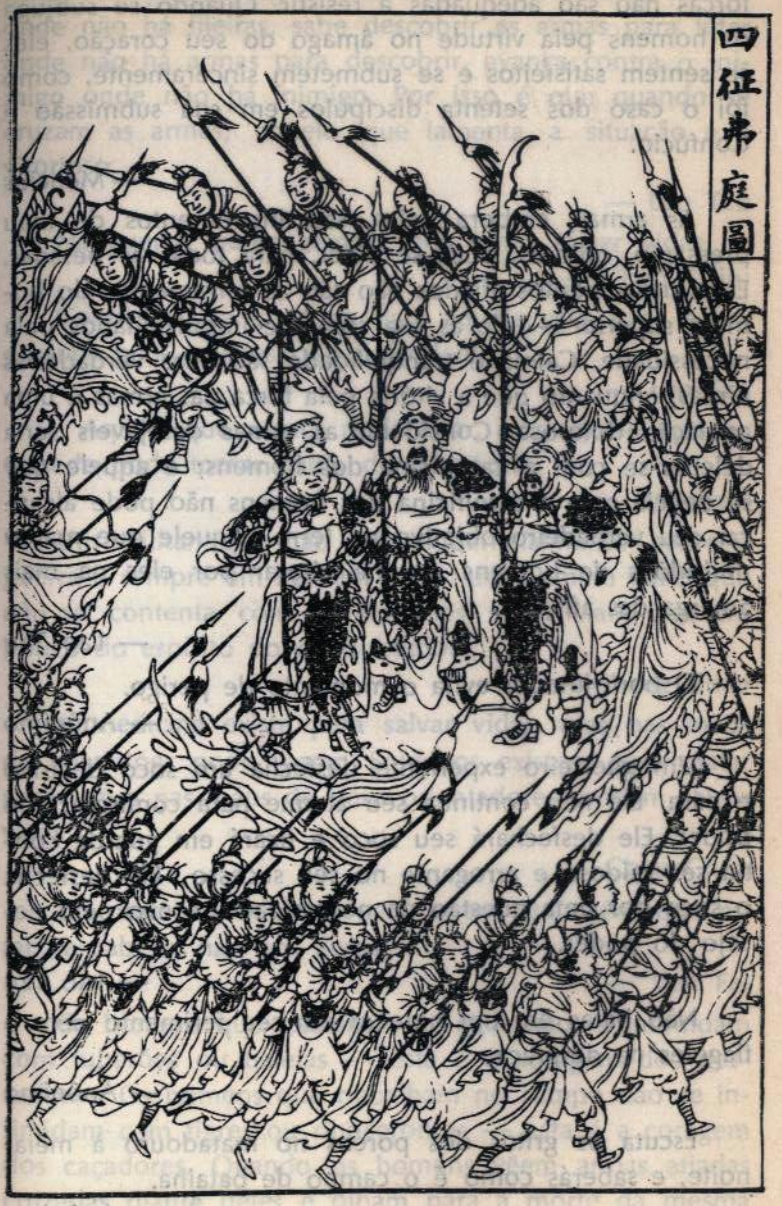
Um momento de indulgência preservará tua pessoa.

— Anônimo

O homem superior move seus lábios, o homem comum move seus punhos.

— Anônimo

Quando alguém subjuga os homens pela força, não os domina no coração. Eles se submetem porque suas


四征弗庭圖

forças não são adequadas a resistir. Quando se subjuga os homens pela virtude no âmago do seu coração, eles se sentem satisfeitos e se submetem sinceramente, como foi o caso dos setenta discípulos em sua submissão a Confúcio.

— Mencius

As armas, embora belas, são instrumentos de mau presságio, odiosas, pode-se dizer, para todas as pessoas. Estes instrumentos afiados não são as ferramentas do homem superior — ele as usa somente impulsionados pela necessidade. Calma e tranqüilidade são suas verdadeiras armas, enquanto que a vitória pela força das armas é uma apelação dolorosa. Considerar as armas desejáveis seria deleitar-se com a carnificina dos homens; e aquele que se delicia com a carnificina dos homens não pode alcançar seu verdadeiro objetivo na terra. Aquele que matou multidões de homens deveria chorar por eles na mais amarga das aflições.

— Lao Tzu

O bom lutador evita o momento de perigo.

— Anônimo

Um guerreiro experiente desfecha um soco decisivo e pára. Ele não continua seu ataque para confirmar seu poder. Ele desfechará seu soco e ficará em guarda contra ser vaidoso e arrogante no seu sucesso. Ele desfecha o soco por uma questão de necessidade, e não pelo desejo do poder.

— Lao Tzu

Não batas em um homem em seu ferimento nem o flageles na desgraça.

— Anônimo

Escuta os gritos dos porcos no matadouro à meia-noite, e saberás como é o campo de batalha.

— Anônimo

O soldado inteligente sabe como orientar as fileiras onde não há fileiras, sabe descobrir as armas para lutar onde não há armas para descobrir, avança contra o inimigo onde não há inimigo. Por isso é que quando se cruzam as armas, aquele que lamenta a situação é o vitorioso.

— Lao Tzu

Na guerra, pensa sempre em como salvar vidas.

— Chen Chiju

Gentileza traz a vitória para aquele que ataca e segurança para aqueles que defendem.

— Lao Tzu

Aquele que avança pode lutar, mas aquele que retrocede pode tomar conta de si próprio.

— Anônimo

Um militar que não fala superficialmente sobre a guerra é sempre um homem culto; um homem culto que não se contenta com as opiniões superficiais, tem um pouco do espírito do conquistador.

— Chang Chao

A medicina existe para salvar vidas, mas nas mãos de charlatões pode matar. Soldados existem para matar gente, mas nas mãos de bons orientadores, podem salvar vidas.

— Chen Chiju

Os objetivos militares para serem úteis têm que estar na cabeça, não nos livros.

— Yoh Fei

Os homens que trabalham na água não se intimidam com tubarões ou baleias — esta é a coragem dos pescadores. Os homens que trabalham no campo não se intimidam com tigres ou rinocerontes — esta é a coragem dos caçadores. Quando os homens vêem armas afiadas cruzadas diante deles e olham para a morte da mesma

maneira como olham para qualquer coisa sem valor — esta é a coragem do soldado determinado.

— Chuang Tzu

Para aprender kung fu é necessário assimilar toda a filosofia kung fu. Sem a mente o corpo é inútil.

— Yew Ching Wong

A mente (**i**) comanda, a força (**LI**) dá seguimento, e a energia interna (**chi**) vem a seguir.

Quando um velho é capaz de derrotar vários atacantes, será isso devido a sua força?

— Wang Chung-yueh

Tenha **chi** no corpo para que ele seja flexível e siga as direções da mente.

— Wu Yu-seong

A força por si só não é igual ao conhecimento, e o conhecimento não é igual ao treinamento; mas combine conhecimento com treinamento e teremos a força.

— Anônimo

Um vagabundo não tem a paciência de se instruir no kung fu. Ele prefere comprar uma arma a desenvolver uma.

— Anônimo

Não são os bons punhos que lutam, nem boas palavras que praguejam.

— Anônimo

O verdadeiro herói endurece sua natureza e controla sua mente; os falsos fazem uma demonstração de seus talentos e de sua têmpera.

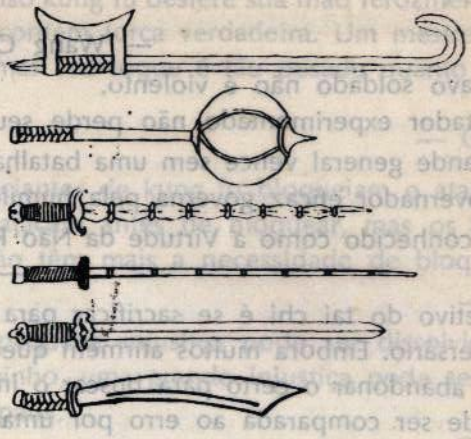
— Tut-Tut

Outros não o conhecem, somente ele conhece os outros. Um herói o é sem luta porque ele é o mestre deste princípio.

— Wang Chung-yueh

Ao enfrentar um adversário... manifeste bruscamente e disfarce bruscamente.

— Wang Chung-yueh



Não deveria haver mais que três socos em um combate violento. Permite-se a um oponente dar o primeiro, algumas vezes o segundo, o terceiro é sempre dado pelo praticante de kung fu.

— Anônimo

O Box é como passear; bater no inimigo é como estalar os dedos.

— Anônimo

O soco correto é invisível. Um inimigo poderia cair sem ver suas mãos.

— Provérbio popular dos praticantes de kung fu de Shansi.

Há outras técnicas de defesa pessoal; contrariando as diferenças, elas são iguais no ponto em que o forte é capaz de subjugar o fraco, e o rápido prevalece sobre o vagaroso. O homem inteligente reconhece que são habilidades naturais e não requerem estudo.

— Wang Chung-yueh

Olhando-se de baixo para cima ele parece muito alto para ser acessível e olhando-se de cima para baixo ele parece impenetrável. No seu avanço a distância parece aumentada e no seu regresso seu avanço deveria parecer rápido.

— Wang Chung-yueh

Um bravo soldado não é violento.
Um lutador experimentado não perde seu controle.
Um grande general vence sem uma batalha.
Um governador eficaz governa pela humildade.
Isto é conhecido como a Virtude da Não Rivalização.

— Lao Tzu

O objetivo do tai chi é se sacrificar para concordar com o adversário. Embora muitos afirmem que isto é um erro como abandonar o certo para buscar o incerto. Esta atitude pode ser comparada ao erro por uma fração de polegada e que termina com errar o alvo por milhares de milhas. Portanto, no estudo da arte o aluno sábio usa sua discrição.

— Wang Chung-yueh

O kung fu se origina nos pés, desenvolve-se nas pernas, é dirigido pela cintura, e funciona através dos dedos.

— Chang San-feng

Armazeno força como se estica um arco, libero a força como se atira a flecha.

— Wu Yu-seong

Uma força de mil libras pode ser repelida por quatro onças.

— Anônimo

A característica do punho longo é comparável a um grande rio; suas águas correm continuamente sem parar.

— Wu Yu-seong

A forma **(do tai chi)** deveria ser comparada à da águia caçando o coelho e a atitude do gato sobre o rato.

— Wu Yu-seong

Um falso kung fu desfere sua mão ferozmente, mas seu soco não contém força verdadeira. Um mestre não é tão brilhante mas seu toque é tão pesado quanto uma montanha.

— Chueh Yuan

Os iniciantes de kung fu bloqueiam o ataque, os experientes atacam antes de bloquear, mas os verdadeiros mestres não têm mais a necessidade de bloquear.

— Anônimo

Uma pequena injustiça pode ser dissolvida por um copo de vinho, uma grande injustiça pode ser dissolvida com a espada.

— Chang Chao

O homem superior demora três anos para se vingar de um inimigo, o homem comum se vinga imediatamente.

— Anônimo

Á NATUREZA HUMANA

Ao pintar um tigre tu podes desenhar sua pele mas não seus ossos; na tua relação com os homens podes conhecer seu rosto, mas não seu coração.

— Anônimo

Os peixes, embora no fundo do mar, podem ser pescados; os pássaros, embora altos no espaço, podem ser mortos a tiro; mas os pensamentos secretos do homem estão fora de alcance.

As alturas podem ser medidas; a terra circundada; somente o coração do homem é impenetrável.

— Anônimo

Um homem que tem uma bela alma, sempre tem coisas bonitas para dizer, mas um homem que diz coisas bonitas, não tem necessariamente uma bela alma.

— Confúcio

Um homem verdadeiro sempre terá coragem, mas um homem corajoso nem sempre terá a verdadeira humanidade.

— Confúcio

Os virtuosos sempre terão certeza de falar corretamente, mas aqueles que falam bem, podem não ser sempre virtuosos.

Homens de bons princípios têm a certeza de serem corajosos, mas aqueles que são corajosos podem não ser homens de princípios.

— Confúcio

O homem de primeira ordem é virtuoso independentemente de instrução; aquele de nível médio adquire virtude depois da instrução, mas aqueles inferiores são viciados e egoístas apesar da instrução.

— Anônimo

O homem de valor é realmente grande sem ser orgulhoso; o homem comum é orgulhoso sem ser realmente grande.

— Anônimo

O fanfarrão é raramente leal; o bem falante raramente honesto.

— Tut-Tut

Humildade é uma coisa boa, mas humildade excessiva se aproxima da desonestidade, o silêncio é uma virtude, mas o silêncio excessivo indica uma mente enganadora.

— Tut-Tut

Aquele que promete superficialmente está certo de manter pouca fé; aquele que está continuamente pensan-

do que as coisas são fáceis com certeza vai achá-las difíceis.

— Lao Tzu

A sinceridade daquele que consente com tudo é pequena, e aquele que elogia excessivamente em sua presença, é também falso

— Anônimo

Aquele que pratica o mal e tem medo de se mostrar, tem ainda um resquício de bondade em seu mal; aquele que faz o bem e fica ansioso em se mostrar tem ainda um pouco do mal em seu bem.

— Tut-Tut

Provavelmente não há no mundo quem faça o mal sem relutância; mas quando eles repetem uma vez e duas a mente entra em dúvida; as mãos e pés se acostumam e a consciência é pouco a pouco aniquilada.

— A Sagrada Escritura, Explicação das Leis

O cavalheiro teme a vontade de Deus, teme o grande homem, teme as palavras dos sábios. O velhaco nada teme.

Houve uma vez um homem do Estado de Ch'i que tinha uma grande cobiça por ouro. Levantando cedo uma manhã, ele se vestiu e foi ao mercado, onde começou a retirar o ouro de uma caixa de troco de uma loja. Ele foi preso pela polícia que ficou curiosa por saber porque ele cometera aquela ação com tanta gente observando.

"Quando eu estava levando o ouro", ele explicou, "não via ninguém; o que eu via era o ouro, e nada mais do que o ouro".

— Lich Tzu

A avareza do homem é como uma cobra que tenta engolir um elefante.

— Anônimo

Daqueles cujos talentos são inconsideráveis enquanto estão em situações eminentes, e daqueles cujo conheci-

mento é pequeno enquanto seus planos são grandes — há poucos que não se tornam miseráveis.

— Ye-King

Ele era um homem que tinha um pouco de habilidade mas não tinha aprendido as doutrinas do homem superior.

Ele estava apenas qualificado a trazer a morte para si próprio, mas para mais nada.

— Mencius

Quem tem uma visão estreita não pode ter um grande coração; quem é fraco de espírito não pode fazer grandes caminhadas.

— Tut-Tut

Aquele que interrompe as coisas quando interrompê-las não é permitido, interromperá sempre tudo.

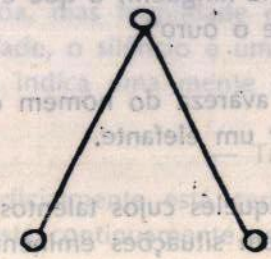
Aquele que se comporta vilmente ante aqueles a quem devia tratar bem comportar-se-á sordidamente ante todos.

— Mencius

Aqueles que se excedem em beleza tornam-se vulgares; aqueles que se excedem na força tornam-se violentos. Para estes é inútil falar do Conhecimento Divino.

— Lieh Tzu

耦 耨



As paixões dos homens são como a água. Quando a água entorna, ela não é facilmente recolocada; quando as paixões estão satisfeitas, elas não são facilmente restringidas.

A água pode ser mantida em diques, as paixões devem ser controladas pelas leis da propriedade.

— Anônimo

Um homem ignora suas próprias falhas, tanto quanto um boi ignora sua própria força.

— Anônimo

Embora a vida do homem não vá além de cem anos, ele dá a si próprio tanta ansiedade como se fosse viver mil anos.

— Anônimo

Um homem que perdeu seu machado suspeitou do filho de seu vizinho. Certas peculiaridades no seu modo de andar, seu semblante, e suas palavras indiciavam-no como um ladrão. Quanto mais o olhava mais indícios via.

Dentro em pouco, entretanto, enquanto cavava numa ravina, o homem encontrou a ferramenta perdida. No dia seguinte, quando encontrou o filho do vizinho, não viu nenhum sinal de culpa em suas palavras, ações, ou movimentos, como os que havia visto no dia anterior.

— Lieh Tzu

O mal dos homens é este — negam seus próprios campos para irem desarranjar os campos dos outros.

Então pode-se dizer o que eles exigem dos outros é muito, e o que exigem de si próprio é pouco.

— Mencius

É o modo do Paraíso tirar daqueles que tem muito e dar àqueles que tem pouco. Mas o modo dos homens não é este. Ele tira daquele que tem pouco para acrescentar a sua própria superabundância.

— Lao Tzu

O arqueiro, competindo por uma louça de barro, emprega toda a sua perícia. Se o prêmio for uma fivela de latão ele atira timidamente; se o prêmio for um artigo de ouro, ele atira como se fosse cego.

— Chuang Tzu

O homem ignorante é um homem apressado.

Ele vê um ovo e imediatamente começa a procurar pelo pinto que nascerá.

Ele vê o arco e flecha e imediatamente procura pelo pombo derrubado pelas flechas.

— Ch'ang Wu Tzu

Antigamente os homens aprendiam com um exame em seus próprios trabalhos.

Hoje em dia, eles aprendem com a aprovação dos outros.

— Confúcio

Aquele que é um bom juiz dos homens corrige o que ouve pelo que vê; aquele que não é um bom juiz corrompe o que vê pelo que ouve.

— Tut-Tut

O mau dos homens é que eles gostam de ser professores dos outros.

— Mencius

Quando um homem inferior planeja prejudicar um cavalheiro, seu coração é cruel, seus planos bem traçados e suas ações são firmes; portanto o cavalheiro raramente escapa.

Quando um cavalheiro pretende punir uma pessoa inferior seu coração é bondoso, seus planos são incompletos, e ele não atinge o limite; portanto, muito freqüentemente ele é vítima disso.

— Tut-Tut

Somente os mais altos e os mais baixos caracteres não se modificam.

— Confúcio

Quando um homem aos quarenta é objeto de desgosto, ele continuará a ser o que é.

— Confúcio

Na juventude não ser humilde como convém a um jovem, na velhice não realizar nada, como um à-toa; isto é ser uma praga.

— Confúcio

Ardente ainda que não íntegro, estúpido ainda que não atento, simples ainda que não sincero — tais pessoas eu não entendo.

— Confúcio

Eu vivi cinqüenta anos para conhecer os erros dos quarenta e nove.

— Chupoyo

Quando um pássaro está para morrer, seu canto é melancólico.

Quando um homem está para morrer, suas palavras são boas.

— Confúcio

Assim como o grito de uma águia é ouvido após ela ter passado, o nome de um homem permanece após a sua morte.

— Anônimo

O modo das pessoas é assim — se eles têm uma vida estabelecida, eles terão certeza no coração.

Se eles não têm uma vida estabelecida, eles não têm certeza no coração.

E se eles não têm certeza no coração, não há nada que não façam para o seu próprio abandono, para o desvio moral, para a depravação, e para a licenciosidade.

— Mencius

Os ricos olham para os anos que estão por vir, mas os pobres têm que pensar no que está imediatamente ante eles.

— Anônimo

Aqueles que menosprezam o dinheiro, terminam como parasita dos seus amigos.

— Chang Chao

O homem comum tem fortes danos naturais quando ele desdenha ou desgosta, danos quando ele teme e respeita, danos quando ele sente pena e compaixão, danos quando é arrogante e rude.

Por isso há poucos homens no mundo que amam e ao mesmo tempo conhecem as más qualidades do objeto do seu amor, ou que odeiam e sabem das excelências do objeto do seu ódio.

— O Grande Aprendizado

Aquele que sente frio não examina a qualidade da roupa; aquele que está faminto tarda na escolha das carnes.

Quando o homem sente frio e fome, a vergonha e honestidade não existem para ele.

— Ch'ao Ts'o

Pela natureza os homens nascem parecidos, pela prática eles são muito diferentes.

Quando os propósitos e disposições concordam, o mais distante será um amigo: quando eles discordam, mesmo as relações não serão amistosas.

— Anônimo

O sarcasmo é o último refúgio do espírito derrotado.

— Anônimo

No mundo atual, dirigidos por pessoas sofisticadas, só as crianças e os simplórios falam a verdade.

— Anônimo

O que o mundo reverencia, pode não ser tratado com respeito.

— Lao Tzu

Um policial pode prender ladrões com uma das mãos e receber prêmios com a outra. Um homem pode condenar o adultério, mas gosta de dar uma olhada na adúltera.

— Shu Shuehmou

Um homem pobre, embora vivendo em um populoso empório, não será notado.

Um homem rico, embora habitando uma montanha remota, será visitado por seus parentes distantes.

— Foo Chao

Os anciãos louvavam aqueles que são orgulhosos embora pobres, e aqueles que não são esnobes embora ricos.

Atualmente, é difícil encontrar o pobre que não é esnobe, e o rico que não é arrogante.

— Chang Chao

Pode-se descobrir o homem pela criança, assim como o cavalo pelos seus cascos.

— Anônimo

Madeira podre não pode ser esculpida.

— Anônimo

O grande hipócrita lamenta-se para as pessoas crerem neles; as mulheres e os covardes lamentam-se para as pessoas penalizarem-se deles.

— Tut-Tut

Um literato discutindo guerras e batalhas é um estrategista sem base; um militar que discute literatura se baseia em rumores de que ouviu falar.

— Chang Chao

O homem inteligente sempre se preocupa; o leal está sempre superocupado.

— Tut-Tut

É difícil ser estúpido e difícil ser inteligente.

É muito mais difícil graduar-se, partindo da inteligência, em estupidez.

— Cheng Panchiao

A natureza do homem que se inclina para o bem é como a da água de um rio no rumo do mar.

Não há aquele que não tenha esta tendência, assim como não há água que não a tenha.

— Mencius

A pérola não é perfeita sem ser lapidada nem um homem se aperfeiçoa sem a experiência.

— Inscrição no templo da Harmonia Eterna

Os sábios não estão livres da perplexidade, os virtuosos da ansiedade, e os corajosos do temor.

— Anônimo

O homem benevolente ama o próximo; o inteligente entende o próximo.

— Anônimo

Os homens que possuem a virtude da inteligência e prudência geralmente terão sofrido doenças e problemas.

— Mencius

Desejar ser honrado é o pensamento comum dos homens, e todos os homens possuem em si algo que é verdadeiramente louvável.

Só que eles não pensam nisto.

— Mencius

Aquele que conhece sua própria estupidez, não é tão estúpido. Aquele que sabe que está sob uma ilusão

não é grandemente iludido. Aquele que é completamente iludido nunca sairá da ilusão; aquele que é muito estúpido nunca será inteligente.

— Chuang Tzu

Posses materiais e riqueza são como a fuligem que fica sob uma caldeira. Quando são distribuídas diferentemente, diz-se que a vida não é igual. Mas dizer que a vida é desigual e que dá mais para uns do que para outros, é a sabedoria dos tolos.

— Chuang Tzu

Quando um bom espelho encontra um dono feio, e uma espada se encontra nas mãos de um general vulgar, são coisas completamente inúteis.

— Chang Chao

O cavalo moroso está destinado a receber pancadas; o homem inútil receberá seu castigo.

— Anônimo

Embora os irmãos tenham afinidades muito próximas, as nuances da sorte geralmente os separam.

— Anônimo

Não é o Céu que é injusto com os homens, mas os homens que trazem a ruína para si próprios.

— Shoe King

As relações humanas podem lhe ofender, mas o destino não.

— Anônimo

Um médico pode curar doenças, mas ele não pode curar a fatalidade.

— Anônimo

A morte não pode enriquecer uma pessoa cujo destino é pobre.

— Anônimo

Os afortunados comem comida; os infortunados comem amargor.

— Anônimo

Quando a sorte chega para alguém, ele encontra um bom amigo, quando a sorte deixa alguém, ele encontra uma bela mulher.

— Anônimo

Quando um homem obtém uma grande soma, sem merecer, se não o fizer feliz, certamente o fará muito infeliz

— Anônimo

Um cavalo pode ter a força de correr mil milhas, mas sem um cavaleiro ele não sabe onde ir; um homem pode ter a ambição de escalar as nuvens, mas sem sorte ele não poderá prosseguir.

— Anônimo

Aquilo que existe de manhã nós não podemos ter certeza de existir de noite; aquilo que existe de noite nós não temos certeza de existir de manhã.

As venturas dos homens são tão variáveis como os ventos e nuvens do Céu.

— Anônimo

Prosperidade nos negócios não é um sinal ou prova da retidão dos princípios de alguém.

Os cruéis terem muito o que comer não é indício da aprovação dos Céus.

— Foo Chow

Se desejas comer a comida de um oficial, tens que ter nascido com o dente de um oficial.

— Anônimo

Um homem tolo sempre tem um bom cavalo para montar; uma mulher inteligente sempre pega um estúpido como parceiro.

— Anônimo

A alegria é tão leve como uma pena, mas ninguém sabe como mantê-la; a calamidade é mais pesada do que a terra, e ninguém sabe como evitá-la.

— Khieh-yu, o maníaco de Khu

Ke Loo perguntou como servir os espíritos dos mortos. O Mestre disse. "Enquanto não fores capaz de servir aos homens, como podes servir aos seus espíritos?"

Ke Loo acrescentou, "Eu me aventurei a perguntar sobre a morte".

Foi respondido, "Enquanto não entendes a vida, como queres entender a morte?"

— Confúcio

Todos morrem. Como se morre é importante.

Algumas vezes a morte tem o peso da Montanha Tai Shan; algumas vezes é mais leve do que uma pena.

— Szema Chien

Houve uma vez um homem, Tung-men Wu de Wei, que quando seu filho morreu não demonstrou dor.

Sua governanta disse-lhe: "O amor que o Sr. tinha por seu filho, dificilmente pode ser igualado ao de qualquer pai. Por que, então, o Sr. não chora por ele, agora que está morto?"

"Houve uma época", replicou Tung-men Wu, "que eu não tinha filho. Durante todo esse período até o nascimento do meu filho, eu não tive ocasião de chorar. Agora que meu filho está morto, eu estou apenas na mesma condição de antes dele nascer. Que razão tenho, pois, para chorar?"

— Lieh Tzu

Embora uma árvore seja mil **chang** de altura, suas folhas caem e retornam às suas raízes.

— Anônimo

Como não sabemos que o amor pela vida não é uma ilusão e que o desgosto pela morte não é um jo-

vem que perdeu seu caminho e que não sabe que está indo para sua casa?

Li Ki era uma irmã guardiã da fronteira de Ai. Quando o dirigente de um estado vizinho a levou como posse sua, ela chorou até que as lágrimas molhassem a frente de seu vestido. Mas quando ela chegou ao palácio do rei, dividiu com ele o seu coche luxuoso, comeu em sua mesa, então arrependeu-se de ter chorado.

Como sabemos que os mortos não se arrependem de seu antigo desejo de viver.

— Chuang Tzu

Uma coisa excelente era a morte aos olhos dos anciãos.

Dá descanso aos bons e castiga os perversos.

A morte é a linha fronteira da virtude.

— Lieh Tzu

Os homens sentem a alegria de viver, mas eles não reconhecem seu amargor.

Eles sentem o tédio da idade avançada, mas não sua tranqüilidade.

Eles pensam nos horrores da morte, mas não no descanso que ela confere.

— Lieh Tzu

O homem come da Terra durante uma vida inteira; a Terra engole o homem de um trago.

— Anônimo

O Imperador Amarelo disse: "Se meu espírito retorna através das portas de onde veio, e meus ossos voltam à fonte de onde vieram, onde o Ego continua a existir?"

— Lieh Tzu

Os anciãos descrevem a morte como o desligamento da corda na qual Deus pendurou a vida. Quando olhamos para um corpo morto, todos podemos apontar o feixo de lenha que foi consumido; mas o fogo é transmitido em

outra parte, e nós não conhecemos nada que se tenha consumido e terminado.

— Chuang Tzu

Pode a andorinha conhecer o caminho do ganso selvagem?

— Anônimo

As plantas reconhecem a primavera antes do homem.

— Anônimo

O nascimento de um homem é ao mesmo tempo o nascimento de sua tristeza.

— Chuang Tzu

Nem mesmo o mais inteligente dos médicos pode curar a si próprio.

— Anônimo

É mais fácil agüentar a dor do que agüentar uma coceira; o gosto amargo é mais fácil de agüentar do que o azedo.

Chang Chao

CONSELHOS PRÁTICOS

Pense duas vezes... e não diga nada.

— Anônimo

Onde há festa de palavras ocas, está para acontecer uma carestia de inteligência.

— Anônimo

Ai de mim... quatro cavalos não podem ultrapassar a língua.

— Confúcio

Se desejas saber o que mais prende o pensamento de um homem, tens apenas que ouvir a sua conversa.

— Anônimo

Aquele que tem sua boca aberta e gasta sua saliva na promoção dos seus próprios feitos nunca experimentará, em toda sua vida, um lugar seguro.

— Lao Tzu

O infortúnio sai da boca, não entra nela.

— Anônimo

Não abras teu coração ao grotesco; guarda tua língua ante o tolo tagarela.

— Tut-Tut

Aquele que fala sem modéstia achará dificuldade em fazer boas suas palavras.

— Anônimo

Se alguém pergunta algo que é cruel, não lhe responda; se ele lhe quer dizer alguma coisa cruel, não pergunte; se lhe fala sobre a crueldade, não o ouça; se ele deseja brigar, não discuta com ele.

— Hsun Tze

Preservar a harmonia entre os homens se apóia somente na palavra **abstinência,** ou, como pode ser chamada, a arte de engolir uma injúria.

— A Sagrada Escritura

Não fales do teu sucesso pessoal àquele que falhou; não esqueças tuas falhas no teu momento de sucesso.

— Tut-Tut

É melhor alimentar o povo do que enchê-lo de palavras.

— Shu Shuehmou

Se se tem que louvar alguém, antes fazê-lo com palavras se há pessoas que devem ser castigadas, também é melhor fazê-lo com palavras pronunciadas do que escritas.

— Chang Chao

Não, não receies que falem mal de você; mas receie fazer o mal.

— Anônimo

As pessoas bem falantes podem enganar o inocente, mas não aos experientes.

— Shu Shuehmou

Ao falar com o governador de um país, deve-se preocupar com três coisas:

Falar antes de ser convidado se chama "impulsividade". Falhar na hora de falar se chama "falta de franqueza". E falar sem observar o humor do governador é considerado "cegueira".

— Confúcio

Palavras verdadeiras não são delicadas e palavras delicadas não são sempre verdadeiras.

— Lao Tzu

Não fales superficialmente; tuas palavras têm seu próprio valor.

Não digas, isto não é muito importante, ou que ninguém pode segurar a minha língua para mim; palavras não são para ser gastas à toa.

Toda palavra encontra sua resposta; toda façanha tem sua recompensa.

— She King

A prudência levará o homem por todo o mundo, mas a impetuosidade achará todo degrau difícil.

— Anônimo

Aquele que exige muito de si próprio e pouco dos outros nunca sofrerá ressentimentos.

— Confúcio

Machucam-se menos aqueles que voam baixo.

— Anônimo

Perdoa a teus serviçais (ou amigos) quando eles te ofendem.

Não os perdoe quando eles ofendem aos outros.

— Chen Chiju

Não esperes ansioso por aquilo que ainda não veio.

Não te arrependas em vão por aquilo que já passou.

— Anônimo

Se um homem não dedica o pensamento ao que está distante, ele achará a tristeza bem à mão.

— Confúcio

É melhor estar em débito com o mundo do que o mundo estar em débito com você.

— Tsao Tsao

Corrigir um mal que já existe não é tão bom quanto antevê-lo e preveni-lo.

— Anônimo

Quem pode suprimir um momento de ódio, pode prevenir muitos dias de tristeza.

— Anônimo

Em meio a grande alegria não prometas dar nada a um homem.

Em meio a grande ódio não responda à carta de um homem.

— Anônimo

Quando teu cavalo está na beira do precipício é muito tarde para segurá-lo nos freios.

Quando a calamidade está sobre você, é muito tarde para arrepender-se.

— Anônimo

Não busques todas as qualidades em uma só pessoa.

— Shoo King

Não esqueças pequenas caridades, e não lembres pequenas faltas.

— Anônimo

Faz aos outros o que gostarias que os outros fizessem por ti.

Mas não esperes que outros façam o que tu farias por eles.

— Chen Chiju

Aquele que se revolta com falsos mexericos, atrai boatos, aquele que se apraz com palavras elogiosas atrai os aduladores.

— Tut-Tut

A palavra dos outros não é tão boa quanto a experiência própria: nem "Eu ouvi" é tão bom quanto "Eu vi".

— Anônimo

Não ames a ociosidade nem odeies o trabalho; não sejas esforçado no começo e preguiçoso no fim.

— Anônimo

Quando quer que faças uma coisa, age de modo a não dar a teus amigos ocasião para arrependimento e a teus inimigos motivo para diversão.

— Tut-Tut

Sem um espelho claro uma mulher não sabe o estado de seu próprio rosto; sem um verdadeiro amigo um homem não sabe os erros de seu comportamento.

— Anônimo

Embora os remédios poderosos sejam nauseantes ao paladar eles são bons para a doença; embora os conselhos justos e francos sejam desagradáveis ao ouvido, eles são lucrativos para a conduta.

— Anônimo

Bebe quanto quiseres, mas não faças cenas de bêbado; tem quantas mulheres quiseres, mas não destruas tua saúde; trabalha por dinheiro quanto quiseres, mas não permitas que isso obstrua tua consciência; que te zangue por qualquer coisa, mas não percas a razão.

— Chang Chao

Quando encontras uma pessoa com quem vale a pena conversar e não conversas com ela, perdeste um amigo.

Quando encontras alguém com quem não vale a pena conversar e tu conversas com ele, perdeste (isto é, guardaste) tuas palavras.

Um homem inteligente não perde um amigo nem gasta as palavras.

— Confúcio

Quando andares com duas pessoas, deixa-os serem teus professores.

Absorve os bons princípios de um, e imita-os; e os maus princípios do outro, observa-os e tenta corrigir a ti próprio.

— Anônimo

Podes enganar a teus superiores, mas não a teus inferiores.

— Anônimo

O que não se aprova nos superiores, não se demonstra no tratamento com os inferiores. O que não se aprova nos inferiores não se deve demonstrar aos superiores.

— O Grande Aprendizado

Não abras a porta a favoritos pois aqueles tu receberás com desdém.

Não te envergonhes de teus erros, pois desta forma os farás crimes.

— Shoo King

Quando o dever bater à tua porta, abre-a bem.

Ignora-o e irás ter muitos deveres que não serão bem-vindos.

— Anônimo

O parcial torna-se completo; o torto, reto; o vazio, cheio; o usado, novo.

Aqueles cujos desejos são poucos, consegue realizá-los; o que tem muitos se atrapalha.

— Lao Tzu

Procura ser um lírio entre a grama.

Não sejas um cuco entre as aves.

— Chang Chao

Aquele que avança com precipitação, vai retirar-se mais rápido ainda.

— Mencius

Quem quer vai, quem não quer manda.

Segue o que é correto e serás afortunado.

Não segue o que é correto e serás infortunado.

Os resultados são apenas sombras e ecos de nossas ações.

— Conselhos do Grande Yu, 2255 a.C.

Desvia uma polegada e errarás mil milhas.

— Anônimo

Vive de forma que a vida pareça um poema. Arranja as coisas de forma que pareçam uma pintura.

— Chang Chao

Aqueles que se respeitam serão honrados, mas aquele que pensa superficialmente sobre si próprio, será degradado pelo mundo.

— Anônimo

Uma só habilidade dá para manter uma pessoa; muitas habilidades tornam-na escrava.

— Tut-Tut

Se uma pessoa trabalha apenas pelo salário, algumas vezes na vida vai descobrir que não vale aquilo por que quer trabalhar.

— Anônimo

Se o corpo cansa e não descansa, fica esgotado; se o espírito é utilizado sem descanso, fica cansado, e quando cansado... consumido.

Um futuro brilhante freqüentemente depende de clarear-se um passado sombrio.

— Anônimo

Fala a um cavalheiro da vergonha, e trata um gatuno com vigor. Sempre funciona.

— Chang Chao

Um homem deve dizer: Eu não estou preocupado por não ter um lugar, mas sim no que posso fazer para ter um. Eu não estou preocupado em não ser conhecido, mas em ter valor para ser conhecido.

— Confúcio

Se um homem não se separa de sua casa, sua mente também não, se o rosto de um homem não mostra tristeza, seus pensamentos não são profundos.

— Tut-Tut

Questões de certo ou errado (referentes ao caráter do homem) estão aflorando: se não forem ouvidas, elas morrem por si próprias.

— Anônimo

A condição de prosperidade ou declínio em um homem pode ser avaliada na proporção em que ele acorda durante o sono.

— Anônimo

Se os desejos forem poucos a saúde será sempre crescente; se são muitos os pensamentos de ansiedade, a constituição decairá.

— Anônimo

O semblante de um homem é um índice suficiente de sua prosperidade ou adversidade.

— Anônimo

Grava aqueles que conduzem bem seus negócios... também marca aqueles que não o fazem.

— Shoo King

Examinando-se as faltas, conhece-se o caráter do homem.

— Confúcio

De todas as partes do corpo humano a mais interessante é a pupila dos olhos. Ela não pode ser utilizada para esconder a fraqueza das pessoas.

Se por dentro tudo está bem, a pupila está brilhante. Se, por outro lado, não está, a pupila fica fosca.

Escuta as palavras de alguém e olha para a pupila de seus olhos. Como é possível esconder o caráter?

— Mencius

Por uma grande jornada se conhece a força de um cavalo: pelo passar dos dias se conhece o coração dos homens.

— Anônimo

Onde há almíscar, certamente, haverá perfume; não será necessário esperar pelo vento.

Talento e valor se manifestam naturalmente, sem recorrer à trapaça.

— Foo Chow

Nas ocasiões de grandes dificuldades e crises é que se vê a estatura de um homem; nas ocasiões de boa sorte ou adversidade é que se vê a dimensão da mente de um homem; nos momentos de satisfação ou ódio, é que se vê o grau de cultura moral de um homem; na recusa ou aceite de um tipo de conduta numa circunstância qualquer a favor ou contra a maioria, é que se vê o senso de julgamento de um homem.

— Tut-Tut

Queres saber o caráter de um príncipe governante, examina seus ministros; queres entender as atitudes de

um homem, examina seus companheiros; queres conhecer um pai, examina seu filho.

— Anônimo

Ao julgar as pessoas, julga o homem comum pelas suas atitudes em grandes assuntos, mas julga os grandes homens pelas suas atitudes em pequenas coisas.

— Chen Chiju

Se o que vimos é duvidoso, como podemos acreditar no que é dito atrás das costas?

— Escrito no Templo de Influência Celestial

É fácil convencer um homem inteligente, mas persuadir um tolo é uma tarefa difícil.

— Anônimo

Aquele que não confia nos outros não tem confiança em si próprio.

— Lao Tzu

Competir e perseguir leva o homem à maldade.

— Lao Tzu

O hoje bem vivido faz ontem um sonho de alegria e de amanhã uma visão de esperança.

— Anônimo

Acontecimentos passados são claros como o espelho, o futuro, obscuro como tinta.

— Anônimo

Pode-se considerar que um homem realmente deseja melhorar, se ele diariamente reconhece sus defeitos e ao fim do mês não esquece o que aprendeu.

— Tzu Hsia

As precauções raramente erram.

— Confúcio

A árvore que arranha o céu cresceu de ramo menor.

O pagode mais elegante, com nove andares, elevou-se de um pequeno monte de terra.

A jornada de mil milhas começou com um passo apenas.

— Lao Tzu

Ir um pouco longe demais é tão ruim quanto não ir longe o suficiente.

— Confúcio

Aquele que deseja conhecer a estrada que atravessa as montanhas, deve perguntar àqueles que já a utilizaram.

— Anônimo

Se um homem não recebe convidados em casa, encontrará muito poucos anfitriões quando viajar.

— Anônimo

Um velho atravessou muito mais pontes do que um jovem atravessou ruas.

— Anônimo

Somente aqueles que brincam com aquilo com que todos estão ocupados, podem se ocupar com o que todos brincam.

— Chang Chao

Mesmo nas futilidades existem coisas que merecem atenção; existe, porém, o perigo de as futilidades tornarem-se absorventes se forem levadas muito a sério. É por isso que os inteligentes não se comprometem com elas.

— Tzu Hsia

Não ter paz de espírito perfeita é aprofundar demais esta paz; divertir-se mas não ao limite do prazer é dilatar o sabor destes prazeres.

— Tut-Tut

O dinheiro muitas vezes resolve problemas; muito dinheiro traz problemas.

— Tut-Tut

A medicina não cura doença falsa; o vinho não espairece a tristeza real.

— Anônimo

O adiamento é o ladrão do tempo.

— Anônimo

A cura da ignorância é o estudo, como a carne o é da fome. — Anônimo

Leia um pouco mais livros e fale um pouco menos.

— Chen Chiju

A dificuldade não é ler livros, mas em adotar as verdades na vida — e a grande dificuldade é lembrar-se delas.

— Chang Chao

Ao fazer uma vela nós procuramos luz; ao ler um livro nós buscamos razão: luz para iluminar o quarto e razão para iluminar o coração.

— Anônimo

A caneta nos transporta a milhares de milhas.

— Anônimo

É mais lucrativo reler velhos livros do que ler novos, assim como é mais lucrativo reparar e aumentar um antigo templo do que construir completamente um novo.

— Chang Chao

O benefício da leitura varia de acordo com a experiência da vida de cada um. É como olhar para a lua.

Um jovem leitor pode ser comparado a alguém olhando a lua através de uma fenda, um leitor adulto parece vê-la de um pátio e um velho parece vê-la de um terraço descoberto, com uma vista completa do campo inteiro.

— Chang Chao

Não sejas benevolentes para com os espertos e aduladores a fim de tornar os inconscientes cuidadosos.

— She King

Os presentes espontâneos dos céus são muito valorosos; mas a força da perseverança ganha o prêmio.

— Anônimo

Se queres contrair-te, tens primeiro que te aumentar.

Se queres enfraquecer-te, tens primeiro que te fortalecer.

Se queres derrubar, tens primeiro que levantar.

Se queres tomar, tens primeiro que dar.

A isto se chama a aurora da inteligência.

— Lao Tzu

Gostar de aprender é estar perto do conhecimento cósmico.

— Doutrina da Humildade

A tentativa, com o que é igual, para produzir o que é igual somente produzirá um resultado desigual.

A tentativa, com o que é certo, para fazer o incerto certo, deixará a incerteza como está.

Aquele que utiliza somente o que seus olhos mostram, é movido por aquilo que vê; é a intuição do espírito que dá a segurança da certeza.

Que o que os olhos mostram não é igual à intuição do espírito é há muito tempo conhecido. E contudo os estúpidos se baseiam no que eles vêem — não é triste?

— Chuang Tzu

Aquele que nunca provou a amargura da vida não poderá nunca conhecer sua doçura.

— Anônimo

Quando uma esposa se sente infeliz e o marido participa desta infelicidade a infelicidade dela terminará. Mas quando uma esposa fica irada, não é bom o marido ficar também.

— Shu Shuehmou

É melhor ter uma esposa compreensiva do que uma bela concubina, como é melhor ter paz de espírito do que riquezas.

— Chang Chao

Se amas teu filho pune-o com teus castigos; se o odeias, acostuma-o com luxúrias.

— Anônimo

O sorriso de uma sogra é como o sol de abril, imprevisível.

— Anônimo

Todo o universo é uma hospedaria; não procures um retiro de paz: todas as pessoas são teus parentes; espera deles, portanto, problemas.

— Tut-Tut

Se houver desejo de concordância entre os membros de uma mesma família, outros tirarão vantagem disso para feri-los.

— Anônimo

Os três grandes infortúnios na vida são: na juventude, sepultar o próprio pai; na meia-idade, perder a esposa; na velhice, não ter filhos.

— Anônimo

Quando nos encontramos em dificuldades, recorremos aos parentes; mas quando estamos à beira do perigo, recorremos aos amigos.

— Anônimo

Não é fácil apagar o fogo quando a água está distante; amigos à mão é melhor do que parentes longe.

— Anônimo

Amigos não são feitos, mas descobertos.

— Anônimo

Ao servir um príncipe freqüentes representações conduzem à desgraça; entre amigos, freqüentes reprovações fazem a amizade distante.

— Confúcio

Na amizade, honra e respeito vêm antes de qualquer oferta de presentes.

— Mencius

Encontrar um amigo em um país distante é o mesmo que a delícia da chuva após uma longa estiagem.

— Anônimo

A mulher bonita não necessita de pinturas.

— Anônimo

Três décimos da bela aparência de uma mulher deve-se à natureza, sete décimos deve-se à vestimenta.

— Anônimo

Mulheres são flores que falam, e flores são mulheres que exalam uma fragrância.

É melhor a fala do que a fragrância.

— Chang Chao

Amar uma bela mulher com o sentimento de amar flores aumenta a sutileza da admiração; amar flores com o sentimento de amar mulheres aumenta a ternura em protegê-las.

— Chang Cao

O amor, como a tosse, não pode ser contido.

— Anônimo

A jovem gosta do bonito; sua mãe gosta de dinheiro (nos pretendentes).

— Anônimo

O homem ama a mulher como o sedento pede por água.

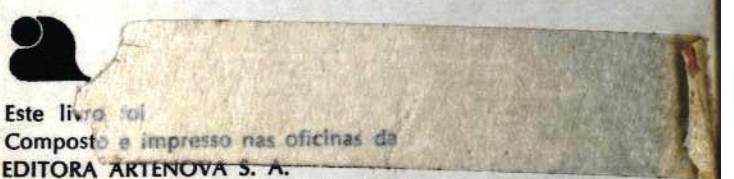
A mulher ama o homem como alguém, em um clima quente, busca um local fresco.

Portanto o último dura mais.

— Shu Shuehmou

Aquela que nasceu bela nasceu com pena de muitos homens.

— Anônimo



Este livro foi
Composto e impresso nas oficinas da
EDITORA ARTENOVA S. A.
Rua Prefeito Olímpio de Melo, 1774
Rio de Janeiro - RJ - 1975

a alquimia, a ciência da defesa corporal, a filosofia prática e erudita.

Tradicionalmente, esperava-se que homens e mulheres Kung Fu fossem sábios e peritos, em uma variedade muito ampla de profissões, neste setor; e somente os estudantes que se distinguiam nestas áreas recebiam o título de mestres.

Porém o verdadeiro significado de Kung Fu é o estado de espírito tão necessário para se sobressair nestes campos.

Assim como em todos os empreendimentos humanos — é a habilidade em transcender os problemas da vida e chegar ao fim da estrada em um estado de pacífica harmonia.

A "Sabedoria Kung Fu" é uma história, um divertimento, e acima de tudo uma inspiração.

O interesse de Michael Minick pela cultura oriental data de uns doze anos atrás. Fez estudos universitários de filosofia, tornou-se Diretor Editorial de "Man's World", "Action for Men" e "True Action". Suas histórias e artigos foram publicados em "Penthouse", "True" e outras revistas masculinas.

Álvaro Pacheco — EDITOR

A SABEDORIA KUNG FU

Machucam-se menos, aqueles que voam baixo.

— *Anônimo*

Se desejas comer a comida de um oficial, tens que ter nascido com dentes de oficial.

— *Anônimo*

Se amas teu filho sê farto com teus castigos, se o odeias, acostuma-o com luxúrias.

— *Anônimo*

Não há maior mentira do que a mentira necessária para encobrir uma outra.

— *Anônimo*

Humildade é uma coisa boa, mas humildade excessiva se aproxima da desonestidade. O silêncio é uma virtude, mas o silêncio excessivo indica uma mente enganadora.

— *Tut-Tut*

Antes quebrar as leis do que matar um inocente.

— *Tsochuan*

Aquele que nunca provou a amargura da vida não poderá nunca conhecer sua doçura.

— *Anônimo*

Um falso Kung Fu desfere sua mão ferozmente, mas seu soco não contém força verdadeira. Um mestre não é tão brilhante, mas seu toque é tão pesado quanto uma montanha.

— *Chueh-Yuan*